

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 11 февраля 2025 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
268	Бутерброды с маслом+	50,467/4,875	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
146,1	Пудинг из творога+	129	16,856	17,662	31,433	345,387	0,071	0,286	0,215	157,101	2,806
182,3	Соус сладкий+	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
	<b>Итого:</b>	<b>395</b>	<b>23,788</b>	<b>29,287</b>	<b>76,142</b>	<b>652,601</b>	<b>0,177</b>	<b>0,659</b>	<b>1,56</b>	<b>298,344</b>	<b>4,019</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	Бананы+	101	1,515	0,101	21,21	88,173	0,04	0,051	10,1	8,08	0,606
	<b>Итого:</b>	<b>101</b>	<b>1,515</b>	<b>0,101</b>	<b>21,21</b>	<b>88,173</b>	<b>0,04</b>	<b>0,051</b>	<b>10,1</b>	<b>8,08</b>	<b>0,606</b>
	<b>Обед</b>										
309,1	Огурцы консервированные порциями+	58	0,392	0,054	0,943	5,8	0,012	0,012	2,9	13,34	0,348
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	200	2,38	1,75	17,5	99,63	0,1	0,066	9,26	20,66	1,06
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
0,04	Сок тыквенный+	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4
	<b>Итого:</b>	<b>769</b>	<b>40,775</b>	<b>19,065</b>	<b>106,036</b>	<b>734,82</b>	<b>0,54</b>	<b>0,363</b>	<b>19,99</b>	<b>152,831</b>	<b>10,172</b>
	<b>Полдник</b>										
281	Кефир*+	186	5,394	4,65	7,44	93	0,072	0,32	1,302	223,2	0,186
0,4	Пряники+	49	1,646	2,602	16,405	95,736	0,017	0,012		6,39	0,463
	<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>7,04</b>	<b>7,252</b>	<b>23,845</b>	<b>188,736</b>	<b>0,089</b>	<b>0,332</b>	<b>1,302</b>	<b>229,59</b>	<b>0,649</b>
	<b>Ужин</b>										
311,1	Томаты консервированные порциями+	61	0,671	0,061	2,135	36,6	0,012	0,018	13,725	9,15	0,732
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	180	14,068	17,655	52,555	424,725	0,308	0,405	39,03	69,45	3,498
	<b>Итого:</b>	<b>471</b>	<b>17,179</b>	<b>17,986</b>	<b>99,028</b>	<b>653,275</b>	<b>0,384</b>	<b>0,473</b>	<b>55,155</b>	<b>93,89</b>	<b>5,239</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 971</b>	<b>90,298</b>	<b>73,691</b>	<b>326,262</b>	<b>2 317,605</b>	<b>1,231</b>	<b>1,878</b>	<b>88,107</b>	<b>782,735</b>	<b>20,684</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,517</b>	<b>63,904</b>	<b>290,213</b>	<b>2 033,206</b>	<b>0,984</b>	<b>3,8</b>	<b>186,485</b>	<b>863,979</b>	<b>17,414</b>

Стоимость рациона 356,43 руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 269,22 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/ Фарукова Р. М.