

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 12 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>										
480	Какао-напиток «Несквик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
268	Бутерброды с маслом+	51,469/ 4,989	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
24,1	Омлет с сыром+	150	13,773	14,045	2,045	189,136	0,055	0,327	0,259	202,636	1,814
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>466</b>	<b>22,203</b>	<b>26,259</b>	<b>37,943</b>	<b>475,869</b>	<b>0,257</b>	<b>0,37</b>	<b>8,579</b>	<b>455,105</b>	<b>3,735</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,33	Киви+	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>	<b>47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>180</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>
	<b>Обед</b>										
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
245	Суп - лапша домашняя+	180	2,074	1,303	14,278	80,597	0,072	0,043	5,011	14,566	0,684
126,1	Компот из смородины черной+	200	0,6	0,1	24,308	95,38	0,02	0,02	120	22,08	0,85
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
260	Плов из птицы*+	220	21,267	17,81	37,39	394,952	0,063	0,126	1,058	49,762	2,294
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
311,1	Томаты консервированные порциями+	59	0,649	0,059	2,065	35,4	0,012	0,018	13,275	8,85	0,708
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>30,643</b>	<b>20,674</b>	<b>108,79</b>	<b>767,607</b>	<b>0,29</b>	<b>0,286</b>	<b>144,644</b>	<b>136,564</b>	<b>6,897</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,373</b>	<b>8,97</b>	<b>46,55</b>	<b>303,06</b>	<b>0,146</b>	<b>0,144</b>	<b>0,972</b>	<b>219,47</b>	<b>0,85</b>
	<b>Ужин</b>										
112,1	Котлеты рыбные+	81	14,783	2,329	8,303	111,173	0,071	0,101	1,013	48,256	0,648
212,1	Капуста тушённая+	140	3,845	8,577	15,811	141,792	0,056	0,084	60,723	94,808	1,885
0,1	Хлеб пшеничный+	26	1,976	0,234	12,137	59,696	0,042	0,016		5,98	0,494
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
	<b>Итого:</b>	<b>447</b>	<b>20,904</b>	<b>11,14</b>	<b>61,562</b>	<b>420,08</b>	<b>0,168</b>	<b>0,241</b>	<b>96,935</b>	<b>157,794</b>	<b>4,887</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 998</b>	<b>83,923</b>	<b>67,443</b>	<b>262,945</b>	<b>2 013,616</b>	<b>0,882</b>	<b>1,081</b>	<b>431,131</b>	<b>1 008,933</b>	<b>17,17</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 320,59 руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 272,24 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/ Фарукова Р. М.