

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 13 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>										
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
7,1	Каша пшеничная молочная+	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394
266	Бутерброды с джемом+	12,727/ 42,952	2,162	3,386	24,881	138,708	0,043	0,026	0,414	9,046	0,594
	<b>Итого:</b>	<b>436</b>	<b>12,802</b>	<b>8,336</b>	<b>70,641</b>	<b>460,588</b>	<b>0,043</b>	<b>21,636</b>	<b>1,351</b>	<b>180,792</b>	<b>3,848</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,23	Груша+	101	0,404	0,03	9,595	40,956	0,02	0,03	5,05	19,19	2,323
	<b>Итого:</b>	<b>101</b>	<b>0,404</b>	<b>0,03</b>	<b>9,595</b>	<b>40,956</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5,05</b>	<b>19,19</b>	<b>2,323</b>
	<b>Обед</b>										
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076
239,1	Мясо для супа (куры)+	36	28,728	27,48	0,336	362,88	0,161		4,068	42,648	2,52
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
94,1	Суп рисовый+	200	1,136	2,024	9,304	62,576	0,013	0,013	0,864	4,928	0,264
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+	120	8,48	4,08	4,48	86,9	0,02	0,02	8,1	32,54	1
166,1	Картофельное пюре+	130	2,808	0,988	18,824	101,348					
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,09	Хлеб ржаной+	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
309,1	Огурцы консервированные порциями+	58	0,392	0,054	0,943	5,8	0,012	0,012	2,9	13,34	0,348
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>47,139</b>	<b>35,832</b>	<b>98,815</b>	<b>904,75</b>	<b>0,329</b>	<b>0,184</b>	<b>24,907</b>	<b>187,336</b>	<b>7,96</b>
	<b>Полдник</b>										
281,1	Ряженка*+	177	5,133	4,425	7,434	90,467	0,039	0,023	0,531	219,48	0,177
0,18	Вафли+	25	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>202</b>	<b>5,613</b>	<b>4,845</b>	<b>19,434</b>	<b>142,547</b>	<b>0,044</b>	<b>0,025</b>	<b>0,531</b>	<b>220,98</b>	<b>0,267</b>
	<b>Ужин</b>										
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	6	0,06	4,38	0,06	39,636		0,006		1,44	0,012
0,44	Сок фруктовый+	204	1,02	0,204	28,152	109,426	0,041	0,02	4,08	40,8	0,816
180,1	Вареники ленивые+	147	18,13	17,473	25,676	333,323	0,074	0,294	0,245	160,328	0,956
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
	<b>Итого:</b>	<b>407</b>	<b>20,93</b>	<b>22,637</b>	<b>64,724</b>	<b>538,304</b>	<b>0,146</b>	<b>0,342</b>	<b>4,355</b>	<b>213,338</b>	<b>2,184</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 976</b>	<b>86,889</b>	<b>71,68</b>	<b>263,209</b>	<b>2 087,144</b>	<b>0,583</b>	<b>22,217</b>	<b>36,194</b>	<b>821,636</b>	<b>16,582</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 190,41 руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 261,7 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/ Фарукова Р. М.