

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 14 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>										
3,1	Каша рисовая молочная+	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	49,908/6,294/7,309	2,442	7,919	0,087	81,415	0,01		0,174	105,336	0,126
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	<b>Итого:</b>	<b>443</b>	<b>11,592</b>	<b>14,559</b>	<b>48,472</b>	<b>369,349</b>	<b>0,134</b>	<b>0,435</b>	<b>2,169</b>	<b>337,01</b>	<b>1,087</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,28	Апельсины+	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,029	57	32,3	0,285
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,855</b>	<b>0,19</b>	<b>7,695</b>	<b>34,371</b>	<b>0,038</b>	<b>0,029</b>	<b>57</b>	<b>32,3</b>	<b>0,285</b>
	<b>Обед</b>										
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
103,1	Макаронные изделия отварные+	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
74,1	Ши из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
312,2	Икра кабачковая порционная+	48	0,816	6,384	2,448	71,04	0,014	0,029	3,36	20,64	0,336
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>37,242</b>	<b>17,585</b>	<b>116,404</b>	<b>615,212</b>	<b>0,424</b>	<b>0,348</b>	<b>20,404</b>	<b>134,966</b>	<b>6,229</b>
	<b>Полдник</b>										
182,3	Соус сладкий+	27	1,944	2,295	14,985	88,56	0,002	0,103	0,27	82,89	0,054
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
147,2	Блины+	60	4,063	2,468	25,406	126,069	0,082	0,03		10,971	0,795
	<b>Итого:</b>	<b>267</b>	<b>10,597</b>	<b>9,533</b>	<b>48,851</b>	<b>307,689</b>	<b>0,129</b>	<b>0,277</b>	<b>1,206</b>	<b>292,221</b>	<b>0,939</b>
	<b>Ужин</b>										
248	Сельдь с раст. маслом+	80	10,947	8,987	0,053	123,707				61,76	0,013
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
166,1	Картофельное пюре+	150	3,24	1,14	21,72	116,94					
0,1	Хлеб пшеничный+	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
	<b>Итого:</b>	<b>458</b>	<b>16,515</b>	<b>10,379</b>	<b>34,884</b>	<b>353,935</b>	<b>0,045</b>	<b>0,027</b>	<b>0,1</b>	<b>72,6</b>	<b>1,405</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 988</b>	<b>76,801</b>	<b>52,245</b>	<b>256,305</b>	<b>1 680,556</b>	<b>0,77</b>	<b>1,115</b>	<b>80,879</b>	<b>869,097</b>	<b>9,945</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 236,87 руб.  
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 260,28 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.