

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

**Ежедневное меню
 на 17 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
	Завтрак										
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
2,1	Каша пшённая молочная+	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
268	Бутерброды с маслом+	50,847/ 5,075	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
	Итого:	456	14,095	14,287	67,226	508,673	0,291	0,251	1,02	213,199	3,151
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
311,1	Томаты консервированные порциями+	62	0,682	0,062	2,17	37,2	0,012	0,019	13,95	9,3	0,744
250,2	Биточки+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
70,1	Борщ сибирский+	200	2,88	4,13	15,38	115	0,066	0,05	7,783	49,566	1,6
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
330,1	Горох отварной+	150	12,804	4,074	29,25	205,5	0,567	0,567		89,925	4,815
	Итого:	804	40,63	22,538	91,554	758,042	0,818	0,972	227,075	240,409	15,116
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	250	9,55	8,15	54,19	326,16	0,125	0,224	0,986	218,01	0,777
	Ужин										
309,1	Огурцы консервированные порциями+	58	0,392	0,054	0,943	5,8	0,012	0,012	2,9	13,34	0,348
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
139,1	Напиток клюквенный+	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
	Итого:	478	4,982	8,404	49,557	289,73	0,194	0,174	45,05	68,66	2,408
	Итого за день:	2 088	69,297	53,419	272,327	1 925,285	1,457	1,64	439,131	756,278	23,652
	Итого среднее за 10 дней:		76,517	63,904	290,213	2 033,206	0,984	3,8	186,485	863,979	17,414

Стоимость рациона 201,32 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 257,35 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.