

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

### Ежедневное меню на 27 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	Са	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+	11,664/ 42,918	2,124	3,325	24,437	136,231	0,042	0,025	0,406	8,885	0,584
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>12,764</b>	<b>8,275</b>	<b>70,197</b>	<b>458,111</b>	<b>0,042</b>	<b>21,635</b>	<b>1,343</b>	<b>180,631</b>	<b>3,838</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,21	Мандарины+	105	0,84	0,21	7,875	39,9	0,063	0,032	39,9	36,75	0,105
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>0,84</b>	<b>0,21</b>	<b>7,875</b>	<b>39,9</b>	<b>0,063</b>	<b>0,032</b>	<b>39,9</b>	<b>36,75</b>	<b>0,105</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)+	22	17,556	16,793	0,205	221,76	0,098		2,486	26,063	1,54
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
83,1	Суп из овощей+	250	1,88	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
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+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
309,1	Огурцы консервированные порциями+	49	0,332	0,046	0,797	4,9	0,01	0,01	2,45	11,27	0,294
	<b>Итого:</b>	<b>853</b>	<b>36,386</b>	<b>28,064</b>	<b>98,866</b>	<b>790,953</b>	<b>0,311</b>	<b>0,216</b>	<b>30,894</b>	<b>187,653</b>	<b>7,272</b>
	<b>Полдник</b>										
281,1	Ряженка*+	174	5,046	4,35	7,308	88,933	0,039	0,022	0,522	215,76	0,174
0,18	Вафли+	24	0,461	0,403	11,52	49,997	0,005	0,002		1,44	0,086
	<b>Итого:</b>	<b>198</b>	<b>5,507</b>	<b>4,753</b>	<b>18,828</b>	<b>138,93</b>	<b>0,043</b>	<b>0,024</b>	<b>0,522</b>	<b>217,2</b>	<b>0,26</b>
	<b>Ужин</b>										
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
0,44	Сок фруктовый+	201	1,005	0,201	27,738	107,816	0,04	0,02	4,02	40,2	0,804
180,1	Вареники ленивые+	145	17,883	17,236	25,327	328,788	0,073	0,29	0,242	158,147	0,943
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+	22	1,672	0,198	10,27	50,512	0,035	0,013		5,06	0,418
	<b>Итого:</b>	<b>403</b>	<b>20,81</b>	<b>21,685</b>	<b>64,884</b>	<b>530,146</b>	<b>0,148</b>	<b>0,338</b>	<b>4,292</b>	<b>210,777</b>	<b>2,195</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 994</b>	<b>76,307</b>	<b>62,988</b>	<b>260,65</b>	<b>1 958,04</b>	<b>0,607</b>	<b>22,245</b>	<b>76,951</b>	<b>833,01</b>	<b>13,67</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,541</b>	<b>63,984</b>	<b>290,235</b>	<b>2 034,11</b>	<b>0,984</b>	<b>3,802</b>	<b>186,49</b>	<b>864,699</b>	<b>17,416</b>

Стоимость рациона 170,44 руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 245,79 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/ Фарукова Р. М.