

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 21 февраля 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
268	Бутерброды с маслом+	50,725/ 5,033	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
312,2	Икра кабачковая порционная+	59	1,003	7,847	3,009	87,32	0,018	0,035	4,13	25,37	0,413
24,1	Омлет с сыром+	105	9,641	9,832	1,432	132,395	0,038	0,229	0,181	141,845	1,27
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>15,038</b>	<b>27,266</b>	<b>34,127</b>	<b>442,088</b>	<b>0,127</b>	<b>0,375</b>	<b>4,791</b>	<b>251,685</b>	<b>3,504</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,002
0,28	Апельсины+	107	0,963	0,214	8,667	38,713	0,043	0,032	64,2	36,38	0,321
	<b>Итого:</b>	<b>257</b>	<b>0,963</b>	<b>0,214</b>	<b>8,667</b>	<b>38,713</b>	<b>0,043</b>	<b>0,032</b>	<b>64,2</b>	<b>43,13</b>	<b>0,323</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
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
267	Жаркое по- домашнему из говядины+	200	13	8	22,2	216	0,156	0,2	9,2	32	2,8
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
309,1	Огурцы консервированные порциями+	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
0,44	Сок фруктовый+	202	1,01	0,202	27,876	108,353	0,04	0,02	4,04	40,4	0,808
495	Суп из св/мороженных овощей	200	1,94	5,03	12,11	97	0,05	0,81	18,47	43,33	0,8
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
	<b>Итого:</b>	<b>727</b>	<b>20,143</b>	<b>14,715</b>	<b>81,459</b>	<b>530,003</b>	<b>0,35</b>	<b>1,108</b>	<b>37,06</b>	<b>164,09</b>	<b>6,815</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>13,186</b>	<b>30,404</b>	<b>43,334</b>	<b>497,94</b>	<b>0,141</b>	<b>0,24</b>	<b>1,09</b>	<b>334,468</b>	<b>0,914</b>
<b>Ужин</b>											
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
265,2	Плов с изюмом+	199	2,667	1,622	12,527	76,854	0,06	0,09	2,577	74,088	0,925
	<b>Итого:</b>	<b>428</b>	<b>5,871</b>	<b>1,883</b>	<b>63,97</b>	<b>305,398</b>	<b>0,106</b>	<b>0,137</b>	<b>2,617</b>	<b>105,418</b>	<b>2,066</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 082</b>	<b>55,201</b>	<b>74,482</b>	<b>231,557</b>	<b>1 814,141</b>	<b>0,767</b>	<b>1,892</b>	<b>109,758</b>	<b>898,79</b>	<b>13,622</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 219,51 руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость  
 за 10 дней: 256,31 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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