

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: лето осень сад  
Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню  
на 5 июля 2024 г.

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи,<br>наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|--------------------|-------------------------------------------------|-----------------|---------------------|---------------|----------------|------------------------------------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                    |                                                 |                 | белки               | жиры          | углеводы       |                                          | В1           | В2           | С              | Са                          | Fe            |
|                    | <b>Завтрак</b>                                  |                 |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 271,1<br>268       | Консервированная<br>кукуруза<br>порциями+       | 60              | 1,116               | 0,226         | 8,432          | 40                                       | 0,012        | 0,012        | 2,88           | 3                           | 0,24          |
|                    | Бутерброды с<br>маслом+                         | 5,027/4<br>8    | 2,361               | 7,275         | 14,088         | 131,055                                  | 0,048        | 0,029        |                | 8,962                       | 0,597         |
| 24,1               | Омлет с сыром+                                  | 150             | 13,773              | 14,045        | 2,045          | 189,136                                  | 0,055        | 0,327        | 0,259          | 202,636                     | 1,814         |
| 480                | Какао-напиток<br>«Несквик»                      | 200             | 4,82                | 4,3           | 12,58          | 108,26                                   | 0,14         |              | 5,44           | 240                         | 1,05          |
|                    | <b>Итого:</b>                                   | <b>463</b>      | <b>22,07</b>        | <b>25,847</b> | <b>37,146</b>  | <b>468,451</b>                           | <b>0,255</b> | <b>0,368</b> | <b>8,579</b>   | <b>454,598</b>              | <b>3,701</b>  |
|                    | <b>Завтрак 2ой</b>                              |                 |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 0,23               | Груша+                                          | 100             | 0,4                 | 0,03          | 9,5            | 40,55                                    | 0,02         | 0,03         | 5              | 19                          | 2,3           |
|                    | <b>Итого:</b>                                   | <b>100</b>      | <b>0,4</b>          | <b>0,03</b>   | <b>9,5</b>     | <b>40,55</b>                             | <b>0,02</b>  | <b>0,03</b>  | <b>5</b>       | <b>19</b>                   | <b>2,3</b>    |
|                    | <b>Обед</b>                                     |                 |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 222                | Зелень в суп+                                   | 3               | 0,078               | 0,018         | 0,12           | 0,9                                      |              | 0,006        | 3              | 6,69                        | 0,048         |
| 216,1<br>0,09      | Помидоры свежие<br>порциями+                    | 60              | 0,7                 | 0,1           | 2,3            | 12,4                                     | 0,04         | 0,02         | 15             | 8,4                         | 0,54          |
|                    | Хлеб ржаной+                                    | 47              | 3,102               | 0,564         | 16,074         | 83,199                                   | 0,085        | 0,038        |                | 16,45                       | 1,833         |
| 220,1<br>0,44      | Мясо для супа+                                  | 25              | 6,5                 | 4,2           |                | 63,5                                     | 0,013        | 0,04         |                | 7,5                         | 0,4           |
|                    | Сок фруктовый+                                  | 203             | 1,015               | 0,203         | 28,014         | 108,889                                  | 0,041        | 0,02         | 4,06           | 40,6                        | 0,812         |
| 92,1               | Суп с крупой<br>(рис)++                         | 200             | 2,504               | 4,504         | 14             | 109,84                                   | 0,08         | 0,013        | 0,666          | 13,376                      | 0,656         |
| 250,1              | Котлеты+                                        | 79              | 12,739              | 7,703         | 7,703          | 150,1                                    | 0,049        | 0,099        | 0,111          | 30,267                      | 0,815         |
| 330,1              | Горох отварной+                                 | 150             | 12,804              | 4,074         | 29,25          | 205,5                                    | 0,567        | 0,567        |                | 89,925                      | 4,815         |
| 528                | Соус красный<br>основной+                       | 25              | 0,272               | 0,524         | 1,499          | 11,965                                   | 0,006        | 0,005        | 1,175          | 0,88                        | 0,076         |
|                    | <b>Итого:</b>                                   | <b>792</b>      | <b>39,714</b>       | <b>21,89</b>  | <b>98,959</b>  | <b>746,294</b>                           | <b>0,881</b> | <b>0,807</b> | <b>24,012</b>  | <b>214,088</b>              | <b>9,995</b>  |
|                    | <b>Полдник</b>                                  |                 |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 37,1               | Молоко<br>кипячённое+                           | 200             | 5,1                 | 5,3           | 9,4            | 103,4                                    | 0,05         | 0,16         | 1,04           | 220,4                       | 0,1           |
| 182,3              | Соус сладкий+                                   | 25              | 1,8                 | 2,125         | 13,875         | 82                                       | 0,044        | 0,095        | 0,25           | 76,75                       | 0,05          |
| 147,2              | Блины+                                          | 70              | 4,74                | 2,879         | 29,64          | 147,08                                   | 0,096        | 0,035        |                | 12,8                        | 0,928         |
|                    | <b>Итого:</b>                                   | <b>295</b>      | <b>11,64</b>        | <b>10,304</b> | <b>52,915</b>  | <b>332,48</b>                            | <b>0,19</b>  | <b>0,29</b>  | <b>1,29</b>    | <b>309,95</b>               | <b>1,078</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         |
| 90,2<br>33         | Фрикадельки<br>рыбные<br>(горбуша)++            | 25              | 4,51                | 0,33          | 0,52           | 22,75                                    | 0,02         | 0,03         | 0,46           | 12,31                       | 0,26          |
|                    | Чай с сахаром+                                  | 200             | 0,2                 |               | 0,04           | 49                                       |              | 0,01         | 0,1            | 4,4                         | 0,86          |
| 89,1               | Суп картофельный<br>с рыбными<br>фрикадельками+ | 200             | 1,9                 | 2,2           | 14             | 86,6                                     | 0,08         | 0,053        | 7,413          | 16,12                       | 0,853         |
|                    | <b>Итого:</b>                                   | <b>454</b>      | <b>8,814</b>        | <b>2,791</b>  | <b>28,097</b>  | <b>224,934</b>                           | <b>0,146</b> | <b>0,11</b>  | <b>7,973</b>   | <b>39,5</b>                 | <b>2,524</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                           | <b>2 104</b>    | <b>82,637</b>       | <b>60,862</b> | <b>226,617</b> | <b>1 812,709</b>                         | <b>1,492</b> | <b>1,606</b> | <b>46,854</b>  | <b>1<br/>037,136</b>        | <b>19,598</b> |
|                    | <b>Итого среднее за<br/>10 дней:</b>            |                 | <b>75,449</b>       | <b>67,006</b> | <b>284,891</b> | <b>2 015,347</b>                         | <b>1,091</b> | <b>6,6</b>   | <b>164,259</b> | <b>916,907</b>              | <b>18,479</b> |

Стоимость рациона 219,14 руб.  
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 210 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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