

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: лето осень сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 17 июля 2024 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>										
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	8,638/5, 208/49, 745	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
2,1	Каша пшённая молочная+	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>15,82</b>	<b>16,67</b>	<b>67,19</b>	<b>489,1</b>	<b>0,27</b>	<b>0,29</b>	<b>1,58</b>	<b>383,01</b>	<b>2,98</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,16	Абрикосы+	92	0,828	0,092	8,28	35,604	0,003	0,055	9,2	25,76	0,644
	<b>Итого:</b>	<b>92</b>	<b>0,828</b>	<b>0,092</b>	<b>8,28</b>	<b>35,604</b>	<b>0,003</b>	<b>0,055</b>	<b>9,2</b>	<b>25,76</b>	<b>0,644</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
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	202	1,616	3,943	5,761	63,735	0,04	0,04	10,124	29,88	0,59
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
260	Плов из птицы*+	210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19
	<b>Итого:</b>	<b>734</b>	<b>27,668</b>	<b>22,449</b>	<b>105,055</b>	<b>723,275</b>	<b>0,249</b>	<b>0,326</b>	<b>31,684</b>	<b>174,72</b>	<b>6,859</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>9,883</b>	<b>9,5</b>	<b>47,49</b>	<b>313,4</b>	<b>0,151</b>	<b>0,16</b>	<b>1,076</b>	<b>241,51</b>	<b>0,86</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
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	182	14,224	17,851	53,139	429,444	0,311	0,409	39,464	70,222	3,537
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
	<b>Итого:</b>	<b>471</b>	<b>17,168</b>	<b>18,352</b>	<b>99,066</b>	<b>635,748</b>	<b>0,378</b>	<b>0,437</b>	<b>44,944</b>	<b>95,732</b>	<b>6,468</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 032</b>	<b>71,367</b>	<b>67,063</b>	<b>327,081</b>	<b>2 197,127</b>	<b>1,05</b>	<b>1,268</b>	<b>88,484</b>	<b>920,732</b>	<b>17,811</b>
	<b>Итого среднее за 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 203,43 руб.  
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 216,06 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/ Фарукова Р. М.