

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: лето осень сад  
Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню  
на 18 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>                       |                  |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 268                | Бутерброды с<br>маслом+              | 4,878/5<br>0,227 | 2,45                | 7,55          | 14,62          | 136                                      | 0,05         | 0,03         |                | 9,3                         | 0,62          |
| 35,1               | Кофейный<br>напиток+                 | 200              | 2,5                 | 1,6           | 14,316         | 77,26                                    | 0,06         | 0,25         | 1,15           | 40,86                       | 0,59          |
| 182,3              | Соус сладкий+                        | 29               | 2,088               | 2,465         | 16,095         | 95,12                                    | 0,002        | 0,11         | 0,29           | 89,03                       | 0,058         |
| 146,1              | Пудинг из творога+                   | 126              | 16,464              | 17,252        | 30,702         | 337,355                                  | 0,069        | 0,279        | 0,21           | 153,447                     | 2,741         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>410</b>       | <b>23,502</b>       | <b>28,867</b> | <b>75,733</b>  | <b>645,735</b>                           | <b>0,181</b> | <b>0,67</b>  | <b>1,65</b>    | <b>292,637</b>              | <b>4,009</b>  |
|                    | <b>Завтрак 2ой</b>                   |                  |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 0,31               | Черешня+                             | 105              | 1,155               | 0,42          | 11,13          | 50,694                                   | 0,011        | 0,011        | 15,75          | 34,65                       | 1,89          |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>105</b>       | <b>1,155</b>        | <b>0,42</b>   | <b>11,13</b>   | <b>50,694</b>                            | <b>0,011</b> | <b>0,011</b> | <b>15,75</b>   | <b>34,65</b>                | <b>1,89</b>   |
|                    | <b>Обед</b>                          |                  |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                         | 49               | 3,234               | 0,588         | 16,758         | 86,74                                    | 0,088        | 0,039        |                | 17,15                       | 1,911         |
| 325                | Соус белый<br>основной+              | 30               | 0,3                 | 1,23          | 1,14           | 16,8                                     | 0,003        | 0,006        |                | 4,2                         | 0,06          |
| 104,2              | Картофельное<br>пюре+                | 150              | 4,77                | 6,135         | 31,485         | 208,515                                  | 0,195        | 0,165        | 16,215         | 55,56                       | 1,65          |
| 112,1              | Котлеты рыбные+                      | 80               | 14,6                | 2,3           | 8,2            | 109,8                                    | 0,07         | 0,1          | 1              | 47,66                       | 0,64          |
| 239,1              | Мясо для супа<br>(куры)+             | 43               | 34,314              | 32,823        | 0,401          | 433,44                                   | 0,192        |              | 4,859          | 50,941                      | 3,01          |
| 82,1               | Суп крестьянский с<br>крупой+        | 200              | 2,5                 | 5,3           | 13,3           | 112,5                                    | 0,06         | 0,03         | 8,38           | 28,5                        | 0,82          |
| 203,1              | Напиток<br>брусничный+               | 200              | 0,1                 |               | 24,9           | 79,18                                    |              |              | 1,5            | 9,48                        | 0,16          |
| 215,1              | Огурцы свежие<br>порциями+           | 60               | 0,4                 | 0,06          | 1,1            | 6,6                                      | 0,02         | 0,01         | 4,2            | 10,2                        | 0,3           |
| 222                | Зелень в суп+                        | 3                | 0,078               | 0,018         | 0,12           | 0,9                                      |              | 0,006        | 3              | 6,69                        | 0,048         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>815</b>       | <b>60,296</b>       | <b>48,454</b> | <b>97,404</b>  | <b>1 054,475</b>                         | <b>0,628</b> | <b>0,356</b> | <b>39,154</b>  | <b>230,381</b>              | <b>8,599</b>  |
|                    | <b>Полдник</b>                       |                  |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 281,1              | Ряженка*+                            | 209              | 6,061               | 5,225         | 8,778          | 106,822                                  | 0,046        | 0,027        | 0,627          | 259,16                      | 0,209         |
| 0,4                | Пряники+                             | 50               | 1,68                | 2,655         | 16,74          | 97,69                                    | 0,017        | 0,012        |                | 6,52                        | 0,472         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>259</b>       | <b>7,741</b>        | <b>7,88</b>   | <b>25,518</b>  | <b>204,512</b>                           | <b>0,063</b> | <b>0,039</b> | <b>0,627</b>   | <b>265,68</b>               | <b>0,681</b>  |
|                    | <b>Ужин</b>                          |                  |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                      | 31               | 2,356               | 0,279         | 14,471         | 71,176                                   | 0,05         | 0,019        |                | 7,13                        | 0,589         |
| 212,1              | Капуста тушённая+                    | 150              | 4,12                | 9,19          | 16,94          | 151,92                                   | 0,06         | 0,09         | 65,06          | 101,58                      | 2,02          |
| 264,1              | Печень по-<br>деревенски+            | 80               | 16,86               | 13,58         | 11,72          | 237                                      | 0,34         |              | 37,65          | 23,29                       | 7,59          |
| 132                | Кисель из кураги+                    | 200              | 1                   |               | 37,906         | 161,96                                   |              | 0,03         | 0,04           | 24,66                       | 0,59          |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>461</b>       | <b>24,336</b>       | <b>23,049</b> | <b>81,037</b>  | <b>622,056</b>                           | <b>0,45</b>  | <b>0,139</b> | <b>102,75</b>  | <b>156,66</b>               | <b>10,789</b> |
|                    | <b>Итого за день:</b>                | <b>2 050</b>     | <b>117,03</b>       | <b>108,67</b> | <b>290,822</b> | <b>2 577,472</b>                         | <b>1,333</b> | <b>1,214</b> | <b>159,931</b> | <b>980,008</b>              | <b>25,968</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 226,25 руб.  
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней:

212,97 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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