

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: лето осень сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

**Ежедневное меню  
 на 22 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>										
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
268	Бутерброды с маслом+	5,268/5 2,415	2,584	7,962	15,417	143,418	0,053	0,032		9,807	0,654
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>458</b>	<b>12,584</b>	<b>16,662</b>	<b>59,417</b>	<b>437,918</b>	<b>0,233</b>	<b>0,332</b>	<b>1,44</b>	<b>292,547</b>	<b>3,024</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,23	Груша+	109	0,436	0,033	10,355	44,2	0,022	0,033	5,45	20,71	2,507
	<b>Итого:</b>	<b>109</b>	<b>0,436</b>	<b>0,033</b>	<b>10,355</b>	<b>44,2</b>	<b>0,022</b>	<b>0,033</b>	<b>5,45</b>	<b>20,71</b>	<b>2,507</b>
	<b>Обед</b>										
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
275	Компот из консервированных плодов+	199	0,159		30,182	122,455	0,016	0,032	2,388	8,348	0,437
267	Жаркое по- домашнему из говядины+	230	14,95	9,2	25,53	248,4	0,179	0,23	10,58	36,8	3,22
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	200	2,8	4	11,88	93,63	0,07	0,09	6,69	65,92	0,65
	<b>Итого:</b>	<b>741</b>	<b>21,921</b>	<b>13,906</b>	<b>86,77</b>	<b>564,524</b>	<b>0,393</b>	<b>0,417</b>	<b>37,658</b>	<b>143,308</b>	<b>6,806</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
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>10,06</b>	<b>8,68</b>	<b>55,13</b>	<b>336,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>1,09</b>	<b>240,05</b>	<b>0,787</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	32	2,432	0,288	14,938	73,472	0,051	0,019		7,36	0,608
16,1	Сырники из творога+	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
0,44	Сок фруктовый+	198	0,99	0,198	27,324	106,207	0,04	0,02	3,96	39,6	0,792
182,3	Соус сладкий+	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
	<b>Итого:</b>	<b>411</b>	<b>16,754</b>	<b>8,421</b>	<b>73,367</b>	<b>423,859</b>	<b>0,183</b>	<b>0,517</b>	<b>4,6</b>	<b>356,92</b>	<b>2,512</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 989</b>	<b>61,755</b>	<b>47,702</b>	<b>285,039</b>	<b>1 807,001</b>	<b>0,961</b>	<b>1,538</b>	<b>50,238</b>	<b>1 053,535</b>	<b>15,636</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 221,33 руб.  
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 212,93 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

