

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: лето осень сад
 Возрастная категория: Дети - сад

**Ежедневное меню
 на 24 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	Ca	Fe
	Завтрак										
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 «Несквик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
268	Бутерброды с маслом+	5,125/5 0,239	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
312,2	Икра кабачковая порционная+	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
	Итого:	465	22,063	33,875	32,305	522,196	0,263	0,393	9,899	477,736	3,904
	Завтрак 2ой										
0,32	Нектарин+	114	1,208	0,365	10,089	50,16	0,039	0,031	6,156	6,84	0,319
	Итого:	114	1,208	0,365	10,089	50,16	0,039	0,031	6,156	6,84	0,319
	Обед										
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
325	Соус белый основной+	25	0,25	1,025	0,95	14	0,003	0,005		3,5	0,05
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
117,2	Суфле из филе куриного	80	11,947	4,075	2,069	92,736	0,053		0,16	25,92	1,088
277,1	Свекла тушенная с луком+	150	4,23	13,83	21,7	214,73	0,05	0,08	12,4	63,75	2,85
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
245	Суп - лапша домашняя+	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
	Итого:	726	26,038	21,753	114,562	740,656	0,327	0,286	23,628	198,7	8,592
	Полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом+	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	270	10,28	7,52	58,91	320,86	0,143	0,218	1,11	238,97	1,47
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	32	2,432	0,288	14,938	73,472	0,051	0,019		7,36	0,608
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
171,1	Запеканка овощная+	200	6,85	7,66	40,05	247,07	0,19	0,16	21,8	81,37	2,24
314,1	Соус томатный+	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
	Итого:	517	11,407	9,373	86,838	460,222	0,326	0,224	41,5	142,13	4,363
	Итого за день:	2 092	70,996	72,886	302,704	2 094,094	1,098	1,153	82,293	1 064,376	18,648
	Итого среднее за 10 дней:		75,449	67,006	284,891	2 015,347	1,091	6,6	164,259	916,907	18,479

Стоимость рациона 201,79 руб.
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней:

206,95 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.