

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

**Ежедневное меню  
 на 30 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>                     |                  |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 35,1               | Кофейный напиток+                  | 200              | 2,5                 | 1,6           | 14,316         | 77,26                                    | 0,06         | 0,25         | 1,15           | 40,86                       | 0,59          |
| 144,2              | Запеканка из творога+              | 120              | 19,11               | 19,91         | 9,72           | 290,49                                   | 0,06         | 0,32         | 0,28           | 178,2                       | 0,8           |
| 268                | Бутерброды с маслом+               | 5,191/5<br>0,945 | 2,495               | 7,687         | 14,886         | 138,473                                  | 0,051        | 0,031        |                | 9,469                       | 0,631         |
| 182,3              | Соус сладкий+                      | 30               | 2,16                | 2,55          | 16,65          | 98,4                                     | 0,002        | 0,114        | 0,3            | 92,1                        | 0,06          |
|                    | <b>Итого:</b>                      | <b>406</b>       | <b>26,265</b>       | <b>31,747</b> | <b>55,572</b>  | <b>604,623</b>                           | <b>0,173</b> | <b>0,715</b> | <b>1,73</b>    | <b>320,629</b>              | <b>2,081</b>  |
|                    | <b>Завтрак 2ой</b>                 |                  |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 0,31               | Черешня+                           | 100              | 1,1                 | 0,4           | 10,6           | 48,28                                    | 0,01         | 0,01         | 15             | 33                          | 1,8           |
|                    | <b>Итого:</b>                      | <b>100</b>       | <b>1,1</b>          | <b>0,4</b>    | <b>10,6</b>    | <b>48,28</b>                             | <b>0,01</b>  | <b>0,01</b>  | <b>15</b>      | <b>33</b>                   | <b>1,8</b>    |
|                    | <b>Обед</b>                        |                  |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 103,1              | Макаронные изделия отварные+       | 150              | 12,25               | 4,32          | 74,87          | 229,36                                   | 0,23         | 0,09         |                | 28,11                       | 1,63          |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                       | 47               | 3,102               | 0,564         | 16,074         | 83,199                                   | 0,085        | 0,038        |                | 16,45                       | 1,833         |
| 202,1              | Бефстроганов из отварной говядины+ | 80               | 20,31               | 2,12          | 0,39           | 101,33                                   | 0,08         | 0,13         | 0,17           | 10                          | 1,68          |
| 58                 | Икра кабачковая+                   | 60               | 1,4                 | 4,6           | 7,4            | 66,8                                     | 0,04         | 0,04         | 10,7           | 26,49                       | 0,73          |
| 0,13               | Сметана в суп+                     | 8                | 0,192               | 0,64          | 0,176          | 7,232                                    |              | 0,016        | 0,04           | 5,76                        | 0,016         |
| 222                | Зелень в суп+                      | 3                | 0,078               | 0,018         | 0,12           | 0,9                                      |              | 0,006        | 3              | 6,69                        | 0,048         |
| 0,44               | Сок фруктовый+                     | 200              | 1                   | 0,2           | 27,6           | 107,28                                   | 0,04         | 0,02         | 4              | 40                          | 0,8           |
| 70,1               | Борщ сибирский+                    | 200              | 2,88                | 4,13          | 15,38          | 115                                      | 0,066        | 0,05         | 7,783          | 49,566                      | 1,6           |
|                    | <b>Итого:</b>                      | <b>748</b>       | <b>41,212</b>       | <b>16,592</b> | <b>142,01</b>  | <b>711,101</b>                           | <b>0,541</b> | <b>0,39</b>  | <b>25,693</b>  | <b>183,066</b>              | <b>8,337</b>  |
|                    | <b>Полдник</b>                     |                  |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 281                | Кефир*+                            | 196              | 5,684               | 4,9           | 7,84           | 98                                       | 0,076        | 0,338        | 1,372          | 235,2                       | 0,196         |
| 0,14               | Печенье+                           | 30               | 2,52                | 3,983         | 25,11          | 146,535                                  | 0,026        | 0,018        |                | 9,78                        | 0,708         |
|                    | <b>Итого:</b>                      | <b>226</b>       | <b>8,204</b>        | <b>8,883</b>  | <b>32,95</b>   | <b>244,535</b>                           | <b>0,102</b> | <b>0,356</b> | <b>1,372</b>   | <b>244,98</b>               | <b>0,904</b>  |
|                    | <b>Ужин</b>                        |                  |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 325                | Соус белый основной+               | 30               | 0,3                 | 1,23          | 1,14           | 16,8                                     | 0,003        | 0,006        |                | 4,2                         | 0,06          |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                    | 29               | 2,204               | 0,261         | 13,537         | 66,584                                   | 0,046        | 0,017        |                | 6,67                        | 0,551         |
| 216,1              | Помидоры свежие порциями+          | 60               | 0,7                 | 0,1           | 2,3            | 12,4                                     | 0,04         | 0,02         | 15             | 8,4                         | 0,54          |
| 115,1              | Пудинг рыбный+                     | 80               | 12,6                | 3,7           | 5,6            | 105,7                                    | 0,07         | 0,1          | 0,61           | 49,25                       | 0,8           |
| 104,3              | Картофельное пюре+                 | 120              | 2,544               | 3,264         | 16,784         | 104,8                                    | 0,096        | 0,08         | 8,64           | 29,632                      | 0,88          |
| 275                | Компот из консервированных плодов+ | 200              | 0,16                |               | 30,334         | 123,07                                   | 0,016        | 0,032        | 2,4            | 8,39                        | 0,439         |
|                    | <b>Итого:</b>                      | <b>519</b>       | <b>18,508</b>       | <b>8,555</b>  | <b>69,695</b>  | <b>429,354</b>                           | <b>0,271</b> | <b>0,255</b> | <b>26,65</b>   | <b>106,542</b>              | <b>3,27</b>   |
|                    | <b>Итого за день:</b>              | <b>1 999</b>     | <b>95,289</b>       | <b>66,177</b> | <b>310,827</b> | <b>2 037,893</b>                         | <b>1,097</b> | <b>1,725</b> | <b>70,445</b>  | <b>888,217</b>              | <b>16,392</b> |
|                    | <b>Итого среднее за 10 дней:</b>   |                  | <b>75,425</b>       | <b>66,926</b> | <b>284,869</b> | <b>2 014,443</b>                         | <b>1,091</b> | <b>6,598</b> | <b>164,254</b> | <b>916,187</b>              | <b>18,477</b> |

Стоимость рациона 306,85 руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 212,76 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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