

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

**Ежедневное меню  
 на 30 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>										
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 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.