

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

### Ежедневное меню на 5 июня 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>										
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
268	Бутерброды с маслом+	3,819/4 9,234	2,361	7,275	14,088	131,055	0,048	0,029		8,962	0,597
24,1	Омлет с сыром+	150	13,773	14,045	2,045	189,136	0,055	0,327	0,259	202,636	1,814
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>463</b>	<b>19,75</b>	<b>23,147</b>	<b>38,882</b>	<b>437,451</b>	<b>0,175</b>	<b>0,618</b>	<b>4,289</b>	<b>255,458</b>	<b>3,241</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,21	Мандарины+	86	0,688	0,172	6,45	32,68	0,052	0,026	32,68	30,1	0,086
	<b>Итого:</b>	<b>86</b>	<b>0,688</b>	<b>0,172</b>	<b>6,45</b>	<b>32,68</b>	<b>0,052</b>	<b>0,026</b>	<b>32,68</b>	<b>30,1</b>	<b>0,086</b>
	<b>Обед</b>										
300,2	Клѐцки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
260	Плов из птицы*+	210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19
0,06	Сок яблочный+	202	1,01	0,202	27,876	108,353	0,04	0,02	4,04	40,4	0,808
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>29,601</b>	<b>23,119</b>	<b>107,378</b>	<b>748,065</b>	<b>0,338</b>	<b>0,24</b>	<b>32,274</b>	<b>158,143</b>	<b>6,527</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячѐнное+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
149,1	Ватрушка с повидлом+	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>10,28</b>	<b>7,52</b>	<b>58,91</b>	<b>320,86</b>	<b>0,143</b>	<b>0,218</b>	<b>1,11</b>	<b>238,97</b>	<b>1,47</b>
	<b>Ужин</b>										
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
0,1	Хлеб пшеничный+	32	2,432	0,288	14,938	73,472	0,051	0,019		7,36	0,608
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	250	2,375	2,75	17,5	108,25	0,1	0,066	9,266	20,15	1,066
	<b>Итого:</b>	<b>507</b>	<b>9,617</b>	<b>3,368</b>	<b>58,27</b>	<b>311,892</b>	<b>0,171</b>	<b>0,155</b>	<b>44,926</b>	<b>48,57</b>	<b>3,794</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 076</b>	<b>69,936</b>	<b>57,326</b>	<b>269,889</b>	<b>1 850,948</b>	<b>0,879</b>	<b>1,257</b>	<b>115,279</b>	<b>731,241</b>	<b>15,118</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>74,076</b>	<b>66,014</b>	<b>288,063</b>	<b>2 024,292</b>	<b>1,093</b>	<b>5,122</b>	<b>182,255</b>	<b>912,64</b>	<b>18,457</b>

Стоимость рациона 231,13 руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 215,78 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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