

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: Дети - сад

**Ежедневное меню
 на 10 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
	Завтрак										
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	8,638/4, 868/49, 296	2,481	8,044	0,089	82,708	0,01		0,177	107,008	0,128
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Итого:	444	7,691	13,454	28,009	265,718	0,078	0,242	1,449	339,288	1,369
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
0,04	Сок тыквенный+	198	0,99		23,958	95	0,02	0,04	2,376	25,74	0,396
80,1	Рассольник ленинградский+	203	1,933	4,166	30,45	101,094	0,067	0,054	5,725	17,052	0,755
312,2	Икра кабачковая порционная+	57	0,969	7,581	2,907	84,36	0,017	0,034	3,99	24,51	0,399
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
250,1	Котлеты+	81	13,061	7,898	7,898	153,9	0,051	0,101	0,113	31,033	0,835
103,1	Макаронные изделия отварные+	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
	Итого:	795	37,99	29,821	149,254	810,687	0,464	0,419	17,134	162,295	6,26
	Полдник										
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	250	9,55	8,15	54,19	326,16	0,125	0,224	0,986	218,01	0,777
	Ужин										
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
0,1	Хлеб пшеничный+	22	1,672	0,198	10,27	50,512	0,035	0,013		5,06	0,418
	Итого:	472	5,075	8,418	57,164	330,292	0,192	0,162	43,1	66,78	2,288
	Итого за день:	2 061	60,347	59,883	298,417	1 775,536	0,888	1,067	227,669	802,373	12,894
	Итого среднее за 10 дней:		74,076	66,014	288,063	2 024,292	1,093	5,122	182,255	912,64	18,457

Стоимость рациона 167,24 руб.
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость

за 10 дней:

216,73 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.