

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-лето сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

**Ежедневное меню  
 на 27 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	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
146,1	Пудинг из творога+	110	14,373	15,061	26,803	294,516	0,061	0,244	0,183	133,962	2,393
266,1	Бутерброды с маслом+	0/0	2,309	3,644	25,556	144,655	0,046	0,028	0,093	10,107	0,807
182,3	Соус сладкий+	32	2,304	2,72	17,76	104,96	0,002	0,122	0,32	98,24	0,064
	<b>Итого:</b>	<b>373</b>	<b>21,236</b>	<b>22,865</b>	<b>83,003</b>	<b>613,664</b>	<b>0,163</b>	<b>0,618</b>	<b>1,631</b>	<b>279,083</b>	<b>3,794</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,28	Апельсины+	97	0,873	0,194	7,857	35,095	0,039	0,029	58,2	32,98	0,291
	<b>Итого:</b>	<b>97</b>	<b>0,873</b>	<b>0,194</b>	<b>7,857</b>	<b>35,095</b>	<b>0,039</b>	<b>0,029</b>	<b>58,2</b>	<b>32,98</b>	<b>0,291</b>
	<b>Обед</b>										
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076
239,1	Мясо для супа (куры)+	29	23,142	22,137	0,271	292,32	0,13		3,277	34,355	2,03
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	204	9,559	6,178	24,286	190,983	0,204	0,777	32,922	24,927	4,226
82,1	Суп крестьянский с крупой+	200	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>40,149</b>	<b>35,689</b>	<b>90,683</b>	<b>851,7</b>	<b>0,532</b>	<b>0,895</b>	<b>65,074</b>	<b>136,002</b>	<b>11,825</b>
	<b>Полдник</b>										
0,18	Вафли+	24	0,461	0,403	11,52	49,997	0,005	0,002		1,44	0,086
281	Кефир*+	177	5,133	4,425	7,08	88,5	0,069	0,305	1,239	212,4	0,177
	<b>Итого:</b>	<b>201</b>	<b>5,594</b>	<b>4,828</b>	<b>18,6</b>	<b>138,497</b>	<b>0,074</b>	<b>0,307</b>	<b>1,239</b>	<b>213,84</b>	<b>0,263</b>
	<b>Ужин</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	80	4,49	9,15	8,05	111,47	0,05	0,08	8,53	151,02	0,82
0,1	Хлеб пшеничный+	32	2,432	0,288	14,938	73,472	0,051	0,019		7,36	0,608
275	Компот из консервированных плодов+	187	0,15		28,362	115,07	0,015	0,03	2,244	7,845	0,41
106,1	Рис припущенный+	146	3,407	3,309	33,288	192,817	0,029	0,019		4,721	0,467
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>10,812</b>	<b>12,797</b>	<b>85,555</b>	<b>498,33</b>	<b>0,162</b>	<b>0,157</b>	<b>14,274</b>	<b>179,445</b>	<b>2,556</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 946</b>	<b>78,663</b>	<b>76,374</b>	<b>285,698</b>	<b>2 137,286</b>	<b>0,969</b>	<b>2,006</b>	<b>140,418</b>	<b>841,35</b>	<b>18,729</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 205,36 руб.  
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 208,81 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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