

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

**Ежедневное меню
 на 5 марта 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	8,638/4,865/49,624	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
182,3	Соус сладкий+	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
144,2	Запеканка из творога+	119	18,951	19,744	9,639	288,069	0,06	0,317	0,278	176,715	0,793
	Итого:	395	25,953	31,989	39,818	543,283	0,126	0,66	1,803	417,339	1,516
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	98	0,784	0,196	7,35	37,24	0,059	0,029	37,24	34,3	0,098
	Итого:	98	0,784	0,196	7,35	37,24	0,059	0,029	37,24	34,3	0,098
Обед											
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
250,1	Котлеты+	79	12,739	7,703	7,703	150,1	0,049	0,099	0,111	30,267	0,815
212,1	Капуста тушённая+	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	Итого:	710	32,692	27,274	91,946	737,99	0,344	0,345	76,734	225,667	9,028
Полдник											
0,14	Печенье+	25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59
281	Кефир*+	179	5,191	4,475	7,16	89,5	0,07	0,308	1,253	214,8	0,179
	Итого:	204	7,291	7,794	28,085	211,612	0,091	0,323	1,253	222,95	0,769
Ужин											
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
15,1	Омлет натуральный+	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	151	2,114	11,496	11,003	157,07	0,05	0,05	14,144	42,733	1,138
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
	Итого:	460	13,818	19,957	65,356	489,014	0,137	0,288	14,264	103,963	2,969
	Итого за день:	1 867	80,538	87,209	232,555	2 019,14	0,756	1,646	131,293	1 004,219	14,38
	Итого среднее за 10 дней:		78,418	65,458	291,284	2 046,779	1,025	3,922	201,239	890,361	17,714

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 201,18 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.