

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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>395</b>	<b>25,953</b>	<b>31,989</b>	<b>39,818</b>	<b>543,283</b>	<b>0,126</b>	<b>0,66</b>	<b>1,803</b>	<b>417,339</b>	<b>1,516</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины+	98	0,784	0,196	7,35	37,24	0,059	0,029	37,24	34,3	0,098
	<b>Итого:</b>	<b>98</b>	<b>0,784</b>	<b>0,196</b>	<b>7,35</b>	<b>37,24</b>	<b>0,059</b>	<b>0,029</b>	<b>37,24</b>	<b>34,3</b>	<b>0,098</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>32,692</b>	<b>27,274</b>	<b>91,946</b>	<b>737,99</b>	<b>0,344</b>	<b>0,345</b>	<b>76,734</b>	<b>225,667</b>	<b>9,028</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>204</b>	<b>7,291</b>	<b>7,794</b>	<b>28,085</b>	<b>211,612</b>	<b>0,091</b>	<b>0,323</b>	<b>1,253</b>	<b>222,95</b>	<b>0,769</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>13,818</b>	<b>19,957</b>	<b>65,356</b>	<b>489,014</b>	<b>0,137</b>	<b>0,288</b>	<b>14,264</b>	<b>103,963</b>	<b>2,969</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 867</b>	<b>80,538</b>	<b>87,209</b>	<b>232,555</b>	<b>2 019,14</b>	<b>0,756</b>	<b>1,646</b>	<b>131,293</b>	<b>1 004,219</b>	<b>14,38</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,418</b>	<b>65,458</b>	<b>291,284</b>	<b>2 046,779</b>	<b>1,025</b>	<b>3,922</b>	<b>201,239</b>	<b>890,361</b>	<b>17,714</b>

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.