

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

**Ежедневное меню  
 на 6 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
<b>Завтрак</b>											
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
266	Бутерброды с джемом+	51,374/10,769	2,008	3,144	23,104	128,8	0,04	0,024	0,384	8,4	0,552
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
	<b>Итого:</b>	<b>452</b>	<b>6,508</b>	<b>6,944</b>	<b>39,244</b>	<b>296,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,244</b>	<b>1,464</b>	<b>208,34</b>	<b>1,732</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</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
0,44	Сок фруктовый+	205	1,025	0,205	28,29	109,962	0,041	0,021	4,1	41	0,82
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
80,1	Рассольник ленинградский+	201	1,914	4,125	30,15	100,098	0,067	0,053	5,668	16,884	0,748
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
259,3	Рагу домашнему с птицей+	216	17,53	22,001	18,144	340,638	0,174	0,2	20,547	36,021	2,344
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>747</b>	<b>24,919</b>	<b>27,704</b>	<b>96,915</b>	<b>663,069</b>	<b>0,412</b>	<b>0,361</b>	<b>50,655</b>	<b>141,765</b>	<b>6,504</b>
<b>Полдник</b>											
147,1	Блины+	80	5,42	3,29	33,87	168,09	0,11	0,04		14,63	1,06
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
182,3	Соус сладкий+	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
	<b>Итого:</b>	<b>311</b>	<b>12,752</b>	<b>11,225</b>	<b>60,475</b>	<b>373,17</b>	<b>0,162</b>	<b>0,318</b>	<b>1,35</b>	<b>330,2</b>	<b>1,222</b>
<b>Ужин</b>											
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
264,1	Печень по-деревенски+	160	33,72	27,16	23,44	474	0,68		75,3	46,58	15,18
487	Салат «Степной»	73	0,84	6,156	5,171	79,485	0,05		7,604	12,97	0,504
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>463</b>	<b>37,14</b>	<b>33,586</b>	<b>67,927</b>	<b>729,785</b>	<b>0,778</b>	<b>0,058</b>	<b>118,104</b>	<b>75,2</b>	<b>18,114</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 073</b>	<b>81,359</b>	<b>79,499</b>	<b>274,361</b>	<b>2 104,804</b>	<b>1,502</b>	<b>1,001</b>	<b>336,574</b>	<b>771,505</b>	<b>29,771</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: 208,13 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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