

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
Завтрак											
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
	Итого:	452	6,508	6,944	39,244	296,1	0,12	0,244	1,464	208,34	1,732
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+	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 подомашнему 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
	Итого:	747	24,919	27,704	96,915	663,069	0,412	0,361	50,655	141,765	6,504
Полдник											
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
	Итого:	311	12,752	11,225	60,475	373,17	0,162	0,318	1,35	330,2	1,222
Ужин											
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
	Итого:	463	37,14	33,586	67,927	729,785	0,778	0,058	118,104	75,2	18,114
	Итого за день:	2 073	81,359	79,499	274,361	2 104,804	1,502	1,001	336,574	771,505	29,771
	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: 208,13 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.