

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

### Ежедневное меню на 25 марта 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	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом+	4,99/50, 643	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
	<b>Итого:</b>	<b>456</b>	<b>12,495</b>	<b>16,387</b>	<b>58,886</b>	<b>432,973</b>	<b>0,231</b>	<b>0,331</b>	<b>1,44</b>	<b>292,209</b>	<b>3,001</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,44	Сок фруктовый+	185	0,925	0,185	25,53	99,234	0,037	0,019	3,7	37	0,74
	<b>Итого:</b>	<b>185</b>	<b>0,925</b>	<b>0,185</b>	<b>25,53</b>	<b>99,234</b>	<b>0,037</b>	<b>0,019</b>	<b>3,7</b>	<b>37</b>	<b>0,74</b>
	<b>Обед</b>										
300,2	Клѐцки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>661</b>	<b>25,006</b>	<b>12,042</b>	<b>92,904</b>	<b>573,126</b>	<b>0,368</b>	<b>1,754</b>	<b>83,434</b>	<b>196,993</b>	<b>7,028</b>
	<b>Полдник</b>										
149,1	Ватрушка с повидлом+	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
37,1	Молоко кипячѐнное+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,77</b>	<b>6,99</b>	<b>57,97</b>	<b>310,52</b>	<b>0,138</b>	<b>0,202</b>	<b>1,006</b>	<b>216,93</b>	<b>1,46</b>
	<b>Ужин</b>										
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
486	Салат «Витаминный»	52	0,572	4,377	3,423	55,371	0,02		2,791	10,634	0,311
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,356	0,279	14,471	71,176	0,05	0,019		7,13	0,589
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
	<b>Итого:</b>	<b>483</b>	<b>25,798</b>	<b>21,746</b>	<b>60,264</b>	<b>546,667</b>	<b>0,37</b>	<b>0,019</b>	<b>17,571</b>	<b>80,644</b>	<b>4,65</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 035</b>	<b>73,994</b>	<b>57,35</b>	<b>295,554</b>	<b>1 962,52</b>	<b>1,143</b>	<b>2,324</b>	<b>107,151</b>	<b>823,776</b>	<b>16,879</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 170,32 руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость  
 за 10 дней: 197,88 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/ Фарукова Р. М.