

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: Дети - сад

**Ежедневное меню
 на 16 мая 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
	Завтрак										
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
146,1	Пудинг из творога+	106	13,851	14,513	25,829	283,806	0,058	0,235	0,177	129,09	2,305
266,1	Бутерброды с маслом+	0/0	2,535	4,001	28,061	158,836	0,051	0,031	0,102	11,098	0,886
182,3	Соус сладкий+	29	2,088	2,465	16,095	95,12	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058
	Итого:	371	20,724	22,42	82,869	607,297	0,165	0,601	1,603	265,993	3,78
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	97	0,776	0,194	7,275	36,86	0,058	0,029	36,86	33,95	0,097
	Итого:	97	0,776	0,194	7,275	36,86	0,058	0,029	36,86	33,95	0,097
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076
239,1	Мясо для супа (куры)+	27	21,546	20,61	0,252	272,16	0,121		3,051	31,986	1,89
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	210	9,84	6,36	25	196,6	0,21	0,8	33,89	25,66	4,35
82,1	Суп крестьянский с крупой+	200	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	783	38,768	34,332	91,037	835,387	0,527	0,917	65,816	134,016	11,77
	Полдник										
0,18	Вафли+	26	0,499	0,437	12,48	54,163	0,005	0,002		1,56	0,094
281,1	Ряженка*+	175	5,075	4,375	7,35	89,444	0,039	0,022	0,525	217	0,175
	Итого:	201	5,574	4,812	19,83	143,608	0,044	0,024	0,525	218,56	0,269
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями+	52	0,347	0,052	0,953	5,72	0,017	0,009	3,64	8,84	0,26
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	80	4,49	9,15	8,05	111,47	0,05	0,08	8,53	151,02	0,82
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,356	0,279	14,471	71,176	0,05	0,019		7,13	0,589
275	Компот из консервированных плодов+	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
106,1	Рис припущенный+	150	3,5	3,4	34,2	198,1	0,03	0,02		4,85	0,48
	Итого:	493	10,837	12,881	84,975	497,229	0,161	0,156	14,33	179,391	2,544
	Итого за день:	1 945	76,679	74,639	285,986	2 120,38	0,956	1,727	119,134	831,91	18,46

Итого среднее за 10 дней:		74,076	66,014	288,063	2 024,292	1,093	5,122	182,255	912,64	18,457
----------------------------------	--	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	--------------	----------------	---------------	---------------

Стоимость рациона: 217,68 руб.

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 215,61 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.