

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: Дети - сад

**Ежедневное меню
 на 21 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										
182,3	Соус сладкий+	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
144,2	Запеканка из творога+	134	21,34	22,233	10,854	324,381	0,067	0,357	0,313	198,99	0,893
268	Бутерброды с маслом+	5,013/5 1,37	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
	Итого:	421	28,566	34,155	57,261	641,793	0,18	0,756	1,773	344,489	2,177
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
139,1	Напиток клюквенный+	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
91,1	Суп из овощей с фасолью+	200	1,38	5	8	82,13	0,05	0,05	4,583	18,93	0,58
267	Жаркое по- домашнему из говядины+	230	14,95	9,2	25,53	248,4	0,179	0,23	10,58	36,8	3,22
	Итого:	753	20,532	15,542	73,618	516,522	0,353	0,364	26,153	100,56	6,412
	Полдник										
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281	Кефир*+	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
	Итого:	250	7,48	7,655	24,74	197,69	0,095	0,356	1,4	246,52	0,672
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	250	2,375	2,75	17,5	108,25	0,1	0,066	9,266	20,15	1,066
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
	Итого:	503	10,513	3,332	70,306	348,848	0,165	0,113	9,726	38,9	1,858
	Итого за день:	2 027	68,591	60,784	246,925	1 792,154	0,832	1,639	49,052	738,469	11,719
	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 231,93 руб.
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 206,01 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.