

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

**Ежедневное меню  
 на 30 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
	<b>Завтрак</b>										
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+	128	16,725	17,525	31,189	342,709	0,07	0,284	0,213	155,883	2,784
266,1	Бутерброды с маслом+	0/0	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
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>394</b>	<b>23,697</b>	<b>25,53</b>	<b>88,839</b>	<b>669,923</b>	<b>0,176</b>	<b>0,657</b>	<b>1,658</b>	<b>298,727</b>	<b>4,247</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
	<b>Обед</b>										
239,1	Мясо для супа (куры)+	39	31,122	29,77	0,364	393,12	0,174		4,407	46,202	2,73
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
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
	<b>Итого:</b>	<b>795</b>	<b>48,344</b>	<b>43,492</b>	<b>91,149</b>	<b>956,347</b>	<b>0,58</b>	<b>0,917</b>	<b>67,172</b>	<b>148,232</b>	<b>12,61</b>
	<b>Полдник</b>										
0,18	Вафли+	24	0,461	0,403	11,52	49,997	0,005	0,002		1,44	0,086
281	Кефир*+	201	5,829	5,025	8,04	100,5	0,078	0,346	1,407	241,2	0,201
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>6,29</b>	<b>5,428</b>	<b>19,56</b>	<b>150,497</b>	<b>0,083</b>	<b>0,348</b>	<b>1,407</b>	<b>242,64</b>	<b>0,287</b>
	<b>Ужин</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
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
	<b>Итого:</b>	<b>501</b>	<b>10,89</b>	<b>12,889</b>	<b>85,121</b>	<b>498,109</b>	<b>0,164</b>	<b>0,157</b>	<b>14,89</b>	<b>180,751</b>	<b>2,584</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 015</b>	<b>90,121</b>	<b>87,54</b>	<b>292,769</b>	<b>2 311,056</b>	<b>1,044</b>	<b>2,109</b>	<b>145,127</b>	<b>904,35</b>	<b>20,029</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>74,076</b>	<b>66,014</b>	<b>288,063</b>	<b>2 024,292</b>	<b>1,093</b>	<b>5,122</b>	<b>182,255</b>	<b>912,64</b>	<b>18,457</b>

Стоимость рациона 225,74 руб.  
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 205,92 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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