

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-лето сад  
Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню  
на 31 мая 2024 г.

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи,<br>наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |               |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|--------------------|-------------------------------------------------|-----------------|---------------------|---------------|----------------|------------------------------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                    |                                                 |                 | белки               | жиры          | углеводы       |                                          | B1           | B2            | C              | Ca                          | Fe            |
|                    | <b>Завтрак</b>                                  |                 |                     |               |                |                                          |              |               |                |                             |               |
| 480                | Какао-напиток<br>«Несквик»                      | 200             | 4,82                | 4,3           | 12,58          | 108,26                                   | 0,14         |               | 5,44           | 240                         | 1,05          |
| 0,42               | Суп молочный с<br>крупой (гречка)+              | 200             | 3,5                 | 3,7           | 14,6           | 107,5                                    | 0,06         | 0,23          | 1,11           | 219,82                      | 0,22          |
| 268                | Бутерброды с<br>маслом+                         | 5,12/50,<br>336 | 2,45                | 7,55          | 14,62          | 136                                      | 0,05         | 0,03          |                | 9,3                         | 0,62          |
|                    | <b>Итого:</b>                                   | <b>455</b>      | <b>10,77</b>        | <b>15,55</b>  | <b>41,8</b>    | <b>351,76</b>                            | <b>0,25</b>  | <b>0,26</b>   | <b>6,55</b>    | <b>469,12</b>               | <b>1,89</b>   |
|                    | <b>Завтрак 2ой</b>                              |                 |                     |               |                |                                          |              |               |                |                             |               |
| 0,23               | Груша+                                          | 100             | 0,4                 | 0,03          | 9,5            | 40,55                                    | 0,02         | 0,03          | 5              | 19                          | 2,3           |
|                    | <b>Итого:</b>                                   | <b>100</b>      | <b>0,4</b>          | <b>0,03</b>   | <b>9,5</b>     | <b>40,55</b>                             | <b>0,02</b>  | <b>0,03</b>   | <b>5</b>       | <b>19</b>                   | <b>2,3</b>    |
|                    | <b>Обед</b>                                     |                 |                     |               |                |                                          |              |               |                |                             |               |
| 478                | Оладьи из печени<br>(запеченные)                | 81              | 12,525              | 8,93          | 8,232          | 163,013                                  | 0,253        | 13,375        | 25,626         | 12,504                      | 5,893         |
| 220,1              | Мясо для супа+                                  | 25              | 6,5                 | 4,2           |                | 63,5                                     | 0,013        | 0,04          |                | 7,5                         | 0,4           |
| 325                | Соус белый<br>основной+                         | 30              | 0,3                 | 1,23          | 1,14           | 16,8                                     | 0,003        | 0,006         |                | 4,2                         | 0,06          |
| 222                | Зелень в суп+                                   | 3               | 0,078               | 0,018         | 0,12           | 0,9                                      |              | 0,006         | 3              | 6,69                        | 0,048         |
| 0,44               | Сок фруктовый+                                  | 179             | 0,895               | 0,179         | 24,702         | 96,016                                   | 0,036        | 0,018         | 3,58           | 35,8                        | 0,716         |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                                    | 49              | 3,234               | 0,588         | 16,758         | 86,74                                    | 0,088        | 0,039         |                | 17,15                       | 1,911         |
| 216,1              | Помидоры свежие<br>порциями+                    | 35              | 0,408               | 0,058         | 1,342          | 7,233                                    | 0,023        | 0,012         | 8,75           | 4,9                         | 0,315         |
| 87,1               | Суп картофельный<br>с макаронными<br>изделиями+ | 200             | 2,88                | 1,88          | 19,88          | 112                                      | 0,1          | 0,066         | 6,95           | 20,216                      | 0,95          |
| 104,2              | Картофельное<br>пюре+                           | 130             | 4,134               | 5,317         | 27,287         | 180,713                                  | 0,169        | 0,143         | 14,053         | 48,152                      | 1,43          |
|                    | <b>Итого:</b>                                   | <b>732</b>      | <b>30,954</b>       | <b>22,401</b> | <b>99,46</b>   | <b>726,914</b>                           | <b>0,685</b> | <b>13,705</b> | <b>61,959</b>  | <b>157,112</b>              | <b>11,723</b> |
|                    | <b>Полдник</b>                                  |                 |                     |               |                |                                          |              |               |                |                             |               |
| 37,1               | Молоко<br>кипячённое+                           | 180             | 4,59                | 4,77          | 8,46           | 93,06                                    | 0,045        | 0,144         | 0,936          | 198,36                      | 0,09          |
| 302,1              | Сырная палочка+                                 | 70              | 8,596               | 25,634        | 34,874         | 404,88                                   | 0,096        | 0,096         | 0,154          | 136,108                     | 0,824         |
|                    | <b>Итого:</b>                                   | <b>250</b>      | <b>13,186</b>       | <b>30,404</b> | <b>43,334</b>  | <b>497,94</b>                            | <b>0,141</b> | <b>0,24</b>   | <b>1,09</b>    | <b>334,468</b>              | <b>0,914</b>  |
|                    | <b>Ужин</b>                                     |                 |                     |               |                |                                          |              |               |                |                             |               |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                                 | 21              | 1,596               | 0,189         | 9,803          | 48,216                                   | 0,034        | 0,013         |                | 4,83                        | 0,399         |
| 255,2              | Голубцы ленивые<br>+                            | 180             | 11,52               | 14,391        | 13,689         | 230,103                                  | 0,09         |               | 42,651         | 59,976                      | 2,502         |
| 312,2              | Икра кабачковая<br>порционная+                  | 56              | 0,952               | 7,448         | 2,856          | 82,88                                    | 0,017        | 0,034         | 3,92           | 24,08                       | 0,392         |
| 132                | Кисель из кураги+                               | 200             | 1                   |               | 37,906         | 161,96                                   |              | 0,03          | 0,04           | 24,66                       | 0,59          |
|                    | <b>Итого:</b>                                   | <b>457</b>      | <b>15,068</b>       | <b>22,028</b> | <b>64,254</b>  | <b>523,159</b>                           | <b>0,14</b>  | <b>0,076</b>  | <b>46,611</b>  | <b>113,546</b>              | <b>3,883</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                           | <b>1 994</b>    | <b>70,378</b>       | <b>90,413</b> | <b>258,348</b> | <b>2 140,323</b>                         | <b>1,237</b> | <b>14,311</b> | <b>121,21</b>  | <b>1 093,246</b>            | <b>20,71</b>  |
|                    | <b>Итого среднее за<br/>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 222,75 руб.  
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней:

212,4 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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