День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима сад 2024
 Возрастная категория: Дети - сад

**Ежедневное меню
 на 29 ноября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная+	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
268	Бутерброды с маслом+	4,967/50,712	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
	Итого:	416	15,185	14,077	73,49	480,887	0,105	21,856	1,872	213,589	3,556
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	108	1,62	0,108	22,68	94,284	0,043	0,054	10,8	8,64	0,648
	Итого:	108	1,62	0,108	22,68	94,284	0,043	0,054	10,8	8,64	0,648
	Обед										
325	Соус белый основной+	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
0,13	Сметана в суп+	6	0,144	0,48	0,132	5,424		0,012	0,03	4,32	0,012
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
239,1	Мясо для супа (куры)+	15	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
495	Суп из св/мороженных овощей	200	1,94	5,03	12,11	97	0,05	0,81	18,47	43,33	0,8
486	Салат «Витаминный»	59	0,649	4,966	3,884	62,825	0,023		3,166	12,065	0,353
126,1	Компот из смородины черной+	200	0,6	0,1	24,308	95,38	0,02	0,02	120	22,08	0,85
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	796	40,566	35,049	113,551	899,649	0,745	14,236	171,971	165,255	15,578
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	270	10,06	8,68	55,13	336,5	0,13	0,24	1,09	240,05	0,787
	Ужин										
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
166,1	Картофельное пюре+	150	3,24	1,14	21,72	116,94					
248	Сельдь с раст. маслом+	60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	445	14	11,9	50,394	370,63	0,051	0,026	2,9	62,62	1,497
	Итого за день:	2 035	81,431	69,814	315,245	2 181,95	1,074	36,412	188,633	690,155	22,066
	Итого среднее за 10 дней:		75,936	66,779	286,304	2 018,929	1,076	5,161	190,565	892,304	17,812

Стоимость рациона 228,06 руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость

за 10 дней:

237,4 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.