

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-зима сад 2024  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 21 октября 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>										
268	Бутерброды с маслом+	5,131/4 8,387	2,361	7,275	14,088	131,055	0,048	0,029		8,962	0,597
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
	<b>Итого:</b>	<b>453</b>	<b>6,861</b>	<b>11,075</b>	<b>30,228</b>	<b>298,355</b>	<b>0,128</b>	<b>0,249</b>	<b>1,08</b>	<b>208,902</b>	<b>1,777</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
	<b>Обед</b>										
0,13	Сметана в суп+	3	0,072	0,24	0,066	2,712		0,006	0,015	2,16	0,006
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+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
251,1	Азу с говядиной+	230	12,55	16,85	16,82	299,76	0,21		31,03	40,78	3,3
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
311,1	Томаты консервированные порциями+	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
	<b>Итого:</b>	<b>752</b>	<b>19,273</b>	<b>22,311</b>	<b>77,545</b>	<b>633,816</b>	<b>0,366</b>	<b>0,127</b>	<b>125,869</b>	<b>122,804</b>	<b>7,674</b>
	<b>Полдник</b>										
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>6,78</b>	<b>7,955</b>	<b>26,14</b>	<b>201,09</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>
	<b>Ужин</b>										
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
105	Рис отварной+	120	2,912	3,344	28,136	168,36	0,024	0,016		4,208	0,4
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	68	3,817	7,778	6,843	94,75	0,043	0,068	7,251	128,367	0,697
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
0,06	Сок яблочный+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>457</b>	<b>10,368</b>	<b>12,422</b>	<b>78,514</b>	<b>456,118</b>	<b>0,163</b>	<b>0,129</b>	<b>13,131</b>	<b>180,653</b>	<b>2,57</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 012</b>	<b>43,321</b>	<b>53,803</b>	<b>222,227</b>	<b>1 632,058</b>	<b>0,754</b>	<b>0,697</b>	<b>306,12</b>	<b>755,279</b>	<b>14,793</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>75,072</b>	<b>65,882</b>	<b>284,93</b>	<b>2 003,37</b>	<b>1,061</b>	<b>5,136</b>	<b>202,276</b>	<b>878,114</b>	<b>17,763</b>

Стоимость рациона: 202,28 руб.  
 Стоимость по плану: 225 руб.

Средняя стоимость  
 за 10 дней: 224,11 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

