

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

**Ежедневное меню
 на 7 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	Ca	Fe
	Завтрак										
268	Бутерброды с маслом+	5,178/4 9,921	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
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
	Итого:	455	6,95	11,35	30,76	303,3	0,13	0,25	1,08	209,24	1,8
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
104,3	Картофельное пюре+	150	3,18	4,08	20,98	131	0,12	0,1	10,8	37,04	1,1
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,06	Сок яблочный+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
257,1	Гуляш из говядины+	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
311,1	Томаты консервированные порциями+	59	0,649	0,059	2,065	35,4	0,012	0,018	13,275	8,85	0,708
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
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
	Итого:	752	29,381	15,253	77,765	576,906	0,392	0,414	44,509	168,224	7,038
	Полдник										
0,18	Вафли+	24	0,461	0,403	11,52	49,997	0,005	0,002		1,44	0,086
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	224	5,561	5,703	20,92	153,397	0,055	0,162	1,04	221,84	0,186
	Ужин										
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
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
	Итого:	460	19,767	6,663	73,382	450,644	0,136	0,176	38,08	66,626	3,402
	Итого за день:	1 991	61,699	39,009	212,627	1 526,927	0,743	1,022	249,709	681,93	14,626
	Итого среднее за 10 дней:		75,032	65,822	285,219	2 006,128	1,06	5,139	199,035	878,651	17,853

Стоимость рациона 157,26 руб.
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 185,63 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.