

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

**Ежедневное меню  
 на 14 октября 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
	<b>Завтрак</b>										
0,19	Бутерброд с маслом +	0,03074, 977/49, 744	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>6,22</b>	<b>11,87</b>	<b>14,73</b>	<b>240,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,24</b>	<b>1,39</b>	<b>332,9</b>	<b>1,21</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>										
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	59	0,649	0,059	2,065	11,8	0,006	0,012	8,85	5,9	0,472
330,1	Горох отварной+	150	12,804	4,074	29,25	205,5	0,567	0,567		89,925	4,815
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
119,1	Гуляш из отварной говядины+	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
	<b>Итого:</b>	<b>743</b>	<b>40,604</b>	<b>12,362</b>	<b>116,774</b>	<b>736,01</b>	<b>0,871</b>	<b>0,941</b>	<b>22,97</b>	<b>221,171</b>	<b>11,562</b>
	<b>Полдник</b>										
0,14	Печенье+	21	1,764	2,788	17,577	102,575	0,018	0,013		6,846	0,496
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>221</b>	<b>6,864</b>	<b>8,088</b>	<b>26,977</b>	<b>205,975</b>	<b>0,068</b>	<b>0,173</b>	<b>1,04</b>	<b>227,246</b>	<b>0,596</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	120	1,68	9,136	8,744	124,824	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904
234,3	Рыба горбуша припущенная+	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
0,44	Сок фруктовый+	196	0,98	0,196	27,048	105,134	0,039	0,02	3,92	39,2	0,784
	<b>Итого:</b>	<b>426</b>	<b>17,24</b>	<b>13,502</b>	<b>49,796</b>	<b>382,838</b>	<b>0,247</b>	<b>0,174</b>	<b>15,214</b>	<b>92,06</b>	<b>2,294</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 955</b>	<b>70,968</b>	<b>45,862</b>	<b>218,077</b>	<b>1 608,002</b>	<b>1,286</b>	<b>1,547</b>	<b>205,614</b>	<b>889,377</b>	<b>17,862</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>75,032</b>	<b>65,822</b>	<b>285,219</b>	<b>2 006,128</b>	<b>1,06</b>	<b>5,139</b>	<b>199,035</b>	<b>878,651</b>	<b>17,853</b>

Стоимость рациона 201,37 руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 207,69 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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