

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

**Ежедневное меню
 на 22 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
	Завтрак										
2,1	Каша пшённая молочная+	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	Бутерброды с маслом+	3,319/5 1,37	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
	Итого:	456	16,395	15,887	81,502	536,933	0,351	0,491	2,07	249,659	2,881
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	102	1,53	0,102	21,42	89,046	0,041	0,051	10,2	8,16	0,612
	Итого:	102	1,53	0,102	21,42	89,046	0,041	0,051	10,2	8,16	0,612
	Обед										
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
85,1	Суп картофельный с крупой+	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58
	Итого:	657	22,469	9,823	79,455	507,46	0,29	1,691	79,39	132,46	7,286
	Полдник										
0,18	Вафли+	25	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
281	Кефир*+	186	5,394	4,65	7,44	93	0,072	0,32	1,302	223,2	0,186
	Итого:	211	5,874	5,07	19,44	145,08	0,077	0,322	1,302	224,7	0,276
	Ужин										
104,2	Картофельное пюре+	100	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
	Итого:	450	18,425	14,019	75,856	511,104	0,454	13,378	40,4	66,088	8,051
	Итого за день:	1 876	64,693	44,901	277,673	1 789,623	1,213	15,933	133,362	681,067	19,106
	Итого среднее за 10 дней:		75,072	65,882	284,93	2 003,37	1,061	5,136	202,276	878,114	17,763

Стоимость рациона: 199,66 руб.
 Стоимость по плану: 225 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 216,6 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.