

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
	<b>Завтрак</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>456</b>	<b>16,395</b>	<b>15,887</b>	<b>81,502</b>	<b>536,933</b>	<b>0,351</b>	<b>0,491</b>	<b>2,07</b>	<b>249,659</b>	<b>2,881</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	Бананы+	102	1,53	0,102	21,42	89,046	0,041	0,051	10,2	8,16	0,612
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>1,53</b>	<b>0,102</b>	<b>21,42</b>	<b>89,046</b>	<b>0,041</b>	<b>0,051</b>	<b>10,2</b>	<b>8,16</b>	<b>0,612</b>
	<b>Обед</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>657</b>	<b>22,469</b>	<b>9,823</b>	<b>79,455</b>	<b>507,46</b>	<b>0,29</b>	<b>1,691</b>	<b>79,39</b>	<b>132,46</b>	<b>7,286</b>
	<b>Полдник</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>211</b>	<b>5,874</b>	<b>5,07</b>	<b>19,44</b>	<b>145,08</b>	<b>0,077</b>	<b>0,322</b>	<b>1,302</b>	<b>224,7</b>	<b>0,276</b>
	<b>Ужин</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>18,425</b>	<b>14,019</b>	<b>75,856</b>	<b>511,104</b>	<b>0,454</b>	<b>13,378</b>	<b>40,4</b>	<b>66,088</b>	<b>8,051</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 876</b>	<b>64,693</b>	<b>44,901</b>	<b>277,673</b>	<b>1 789,623</b>	<b>1,213</b>	<b>15,933</b>	<b>133,362</b>	<b>681,067</b>	<b>19,106</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: 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.