

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-зима сад 2024  
 Возрастная категория: Дети - сад

**Ежедневное меню  
 на 24 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
	<b>Завтрак</b>										
8,1	Каша кукурузная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
268	Бутерброды с маслом+	5,041/4 8,736	2,405	7,413	14,354	133,527	0,049	0,029		9,131	0,609
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>454</b>	<b>15,905</b>	<b>14,813</b>	<b>79,954</b>	<b>520,627</b>	<b>0,179</b>	<b>0,339</b>	<b>1,41</b>	<b>281,561</b>	<b>3,479</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,33	Киви+	104	0,832	0,416	8,424	48,88	0,021	0,042	187,2	41,6	0,832
	<b>Итого:</b>	<b>104</b>	<b>0,832</b>	<b>0,416</b>	<b>8,424</b>	<b>48,88</b>	<b>0,021</b>	<b>0,042</b>	<b>187,2</b>	<b>41,6</b>	<b>0,832</b>
	<b>Обед</b>										
0,13	Сметана в суп+	6	0,144	0,48	0,132	5,424		0,012	0,03	4,32	0,012
309,1	Огурцы консервированные порциями+	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
239,1	Мясо для супа (куры)+	15	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
91,1	Суп из овощей с фасолью+	200	1,38	5	8	82,13	0,05	0,05	4,583	18,93	0,58
250,1	Котлеты+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
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
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
104,1	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>35,606</b>	<b>30,372</b>	<b>98,191</b>	<b>804,748</b>	<b>0,413</b>	<b>0,345</b>	<b>27,41</b>	<b>158,318</b>	<b>6,163</b>
	<b>Полдник</b>										
0,4	Пряники+	47	1,579	2,496	15,736	91,829	0,016	0,011		6,129	0,444
281,1	Ряженка*+	192	5,568	4,8	8,064	98,133	0,043	0,025	0,576	238,08	0,192
	<b>Итого:</b>	<b>239</b>	<b>7,147</b>	<b>7,296</b>	<b>23,8</b>	<b>189,962</b>	<b>0,059</b>	<b>0,036</b>	<b>0,576</b>	<b>244,209</b>	<b>0,636</b>
	<b>Ужин</b>										
0,15	Мармелад+	21	0,021		16,674	67,41				0,84	0,084
16,1	Сырники из творога+	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
	<b>Итого:</b>	<b>421</b>	<b>13,641</b>	<b>6,08</b>	<b>41,61</b>	<b>271,43</b>	<b>0,122</b>	<b>0,422</b>	<b>0,76</b>	<b>244</b>	<b>4,814</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 028</b>	<b>73,132</b>	<b>58,976</b>	<b>251,979</b>	<b>1 835,647</b>	<b>0,793</b>	<b>1,184</b>	<b>217,356</b>	<b>969,688</b>	<b>15,923</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,039</b>	<b>66,517</b>	<b>285,501</b>	<b>2 013,794</b>	<b>1,068</b>	<b>5,133</b>	<b>190,42</b>	<b>886,104</b>	<b>17,801</b>

Стоимость рациона 232,6 руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость  
 за 10 дней: 213,19 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/ Фарукова Р. М.