

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима сад 2024
 Возрастная категория: Дети - сад

**Ежедневное меню
 на 25 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
	Завтрак										
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	8,638/5,385/50,088	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
6,1	Каша манная молочная+	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	425	11,88	14,29	43,934	349,554	0,136	0,414	2,079	324,014	1,048
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	116	1,044	0,232	9,396	41,969	0,046	0,035	69,6	39,44	0,348
	Итого:	116	1,044	0,232	9,396	41,969	0,046	0,035	69,6	39,44	0,348
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	6	0,144	0,48	0,132	5,424		0,012	0,03	4,32	0,012
312,2	Икра кабачковая порционная+	59	1,003	7,847	3,009	87,32	0,018	0,035	4,13	25,37	0,413
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	200	1,98	4,93	12,73	102,83	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
103,1	Макаронные изделия отварные+	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
	Итого:	752	40,746	20,33	153,192	792,464	0,488	0,449	20,76	196,98	8,481
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	Вафли+	27	0,518	0,454	12,96	56,246	0,005	0,002		1,62	0,097
	Итого:	227	5,618	5,754	22,36	159,646	0,055	0,162	1,04	222,02	0,197
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
0,06	Сок яблочный+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
309,1	Огурцы консервированные порциями+	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
	Итого:	489	6,58	8,687	60,483	338,664	0,238	0,189	45,4	107,21	3,171
	Итого за день:	2 009	65,868	49,293	289,366	1 682,297	0,964	1,249	138,879	889,664	13,245
	Итого среднее за 10 дней:		76,039	66,517	285,501	2 013,794	1,068	5,133	190,42	886,104	17,801

Стоимость рациона 183,46 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 211,27 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.