

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

**Ежедневное меню
 на 17 января 2025 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										
3,1	Каша рисовая молочная+	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	41,566/ 4,486/7, 309	2,094	6,787	0,075	69,785	0,008		0,15	90,288	0,108
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	434	11,244	13,427	48,459	357,719	0,132	0,435	2,145	321,962	1,069
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	109	0,872	0,436	8,829	51,23	0,022	0,044	196,2	43,6	0,872
	Итого:	109	0,872	0,436	8,829	51,23	0,022	0,044	196,2	43,6	0,872
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
103,1	Макаронные изделия отварные+	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
312,2	Икра кабачковая порционная+	56	0,952	7,448	2,856	82,88	0,017	0,034	3,92	24,08	0,392
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	714	38,058	19,065	123,779	673,739	0,441	0,36	78,854	134,728	7,093
	Полдник										
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
147,2	Блины+	60	4,063	2,468	25,406	126,069	0,082	0,03		10,971	0,795
	Итого:	270	10,813	9,788	50,516	317,529	0,129	0,288	1,236	301,431	0,945
	Ужин										
114,1	Фрикадельки рыбные+	80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
166,1	Картофельное пюре+	150	3,24	1,14	21,72	116,94					
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
	Итого:	459	19,064	3,501	57,037	339,924	0,129	0,13	3,53	67,24	2,378
	Итого за день:	1 986	80,05	46,217	288,62	1 740,14	0,854	1,257	281,965	868,961	12,357
	Итого среднее за 10 дней:		76,537	63,654	290,843	2 033,896	0,983	3,801	186,062	862,377	17,39

Стоимость рациона 214,73 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 224,13 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.