

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 22 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
	<b>Завтрак</b>										
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
266	Бутерброды с джемом+	11,455/43,187	2,124	3,325	24,437	136,231	0,042	0,025	0,406	8,885	0,584
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>6,624</b>	<b>7,125</b>	<b>40,577</b>	<b>303,531</b>	<b>0,122</b>	<b>0,245</b>	<b>1,486</b>	<b>208,825</b>	<b>1,764</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,21	Мандарины+	97	0,776	0,194	7,275	36,86	0,058	0,029	36,86	33,95	0,097
	<b>Итого:</b>	<b>97</b>	<b>0,776</b>	<b>0,194</b>	<b>7,275</b>	<b>36,86</b>	<b>0,058</b>	<b>0,029</b>	<b>36,86</b>	<b>33,95</b>	<b>0,097</b>
	<b>Обед</b>										
325	Соус белый основной+	25	0,25	1,025	0,95	14	0,003	0,005		3,5	0,05
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,44	Сок фруктовый+	203	1,015	0,203	28,014	108,889	0,041	0,02	4,06	40,6	0,812
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	150	3,99	7,44	23,61	162,34	0,04	0,09	7,56	86,98	2,5
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
117,2	Суфле из филе куриного	80	11,947	4,075	2,069	92,736	0,053		0,16	25,92	1,088
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>22,905</b>	<b>18,28</b>	<b>102,718</b>	<b>579,345</b>	<b>0,293</b>	<b>0,239</b>	<b>22,77</b>	<b>214,7</b>	<b>7,25</b>
	<b>Полдник</b>										
340,9	Пирожки простые печеные с курагой	60	3,828	1,44	30,36	150	0,06	0,048	0,036	22,2	0,852
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>8,418</b>	<b>6,21</b>	<b>38,82</b>	<b>243,06</b>	<b>0,105</b>	<b>0,192</b>	<b>0,972</b>	<b>220,56</b>	<b>0,942</b>
	<b>Ужин</b>										
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
264,1	Печень по-деревенски+	160	33,72	27,16	23,44	474	0,68		75,3	46,58	15,18
487	Салат «Степной»	59	0,678	4,976	4,179	64,241	0,04		6,146	10,482	0,407
0,1	Хлеб пшеничный+	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
	<b>Итого:</b>	<b>397</b>	<b>37,126</b>	<b>32,788</b>	<b>66,702</b>	<b>705,749</b>	<b>0,775</b>	<b>0,027</b>	<b>130,946</b>	<b>68,662</b>	<b>16,829</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 914</b>	<b>75,849</b>	<b>64,597</b>	<b>256,092</b>	<b>1 868,545</b>	<b>1,354</b>	<b>0,733</b>	<b>193,034</b>	<b>746,697</b>	<b>26,882</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,537</b>	<b>63,654</b>	<b>290,843</b>	<b>2 033,896</b>	<b>0,983</b>	<b>3,801</b>	<b>186,062</b>	<b>862,377</b>	<b>17,39</b>

Стоимость рациона 224,77 руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 226,18 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.