

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

**Ежедневное меню  
 на 30 января 2025 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>										
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
7,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
266	Бутерброды с джемом+	17,995/ 41,366	2,278	3,567	26,214	146,138	0,045	0,027	0,436	9,531	0,626
	<b>Итого:</b>	<b>459</b>	<b>15,778</b>	<b>10,967</b>	<b>91,814</b>	<b>533,238</b>	<b>0,065</b>	<b>24,107</b>	<b>1,846</b>	<b>270,471</b>	<b>4,476</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
	<b>Обед</b>										
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076
239,1	Мясо для супа (куры)+	31	24,738	23,663	0,289	312,48	0,138		3,503	36,725	2,17
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
94,1	Суп рисовый+	200	1,136	2,024	9,304	62,576	0,013	0,013	0,864	4,928	0,264
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1
166,1	Картофельное пюре+	130	2,808	0,988	18,824	101,348					
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+	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
309,1	Огурцы консервированные порциями+	57	0,386	0,053	0,927	5,7	0,011	0,011	2,85	13,11	0,342
	<b>Итого:</b>	<b>824</b>	<b>43,143</b>	<b>32,014</b>	<b>98,752</b>	<b>856,95</b>	<b>0,306</b>	<b>0,184</b>	<b>24,292</b>	<b>181,183</b>	<b>7,604</b>
	<b>Полдник</b>										
281,1	Ряженка*+	220	6,38	5,5	9,24	112,444	0,049	0,028	0,66	272,8	0,22
0,18	Вафли+	26	0,499	0,437	12,48	54,163	0,005	0,002		1,56	0,094
	<b>Итого:</b>	<b>246</b>	<b>6,879</b>	<b>5,937</b>	<b>21,72</b>	<b>166,608</b>	<b>0,054</b>	<b>0,03</b>	<b>0,66</b>	<b>274,36</b>	<b>0,314</b>
	<b>Ужин</b>										
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
0,44	Сок фруктовый+	205	1,025	0,205	28,29	109,962	0,041	0,021	4,1	41	0,82
180,1	Вареники ленивые+	217	26,763	25,794	37,903	492,048	0,109	0,434	0,362	236,675	1,411
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+	24	1,824	0,216	11,203	55,104	0,038	0,014		5,52	0,456
	<b>Итого:</b>	<b>481</b>	<b>29,862</b>	<b>30,265</b>	<b>78,946</b>	<b>700,144</b>	<b>0,188</b>	<b>0,484</b>	<b>4,492</b>	<b>290,565</b>	<b>2,717</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 110</b>	<b>96,062</b>	<b>79,213</b>	<b>300,732</b>	<b>2 297,489</b>	<b>0,634</b>	<b>24,835</b>	<b>36,289</b>	<b>1 035,578</b>	<b>17,411</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,517</b>	<b>63,904</b>	<b>290,213</b>	<b>2 033,206</b>	<b>0,984</b>	<b>3,8</b>	<b>186,485</b>	<b>863,979</b>	<b>17,414</b>

Стоимость рациона 277,08 руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость  
 за 10 дней: 252,32 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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