

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

### Ежедневное меню на 31 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>										
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+	49,669/ 4,465/7, 309	2,442	7,919	0,087	81,415	0,01		0,174	105,336	0,126
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>463</b>	<b>11,842</b>	<b>14,719</b>	<b>49,903</b>	<b>377,075</b>	<b>0,14</b>	<b>0,46</b>	<b>2,284</b>	<b>341,096</b>	<b>1,146</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
	<b>Обед</b>										
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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	Ши 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+	62	1,054	8,246	3,162	91,76	0,019	0,037	4,34	26,66	0,434
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>37,546</b>	<b>19,459</b>	<b>117,46</b>	<b>637,703</b>	<b>0,43</b>	<b>0,357</b>	<b>21,384</b>	<b>141,336</b>	<b>6,366</b>
	<b>Полдник</b>										
182,3	Соус сладкий+	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
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
	<b>Итого:</b>	<b>271</b>	<b>10,885</b>	<b>9,873</b>	<b>51,071</b>	<b>320,809</b>	<b>0,129</b>	<b>0,292</b>	<b>1,246</b>	<b>304,501</b>	<b>0,947</b>
	<b>Ужин</b>										
248	Сельдь с раст. маслом+	60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01
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+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>13,95</b>	<b>8,25</b>	<b>50,344</b>	<b>337,6</b>	<b>0,051</b>	<b>0,021</b>	<b>2,9</b>	<b>61,42</b>	<b>1,487</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 014</b>	<b>75,123</b>	<b>52,5</b>	<b>276,878</b>	<b>1 709,367</b>	<b>0,79</b>	<b>1,16</b>	<b>87,814</b>	<b>882,353</b>	<b>10,246</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 245,18 руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 256,41 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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