

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: лето осень сад 2024
 Возрастная категория: Дети - сад

**Ежедневное меню
 на 3 сентября 2024 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	Са	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная+	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
35,1	кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	8,638/5, 173/47, 619	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
	Итого:	465	12,92	14,97	48,806	379,06	0,15	0,46	2,29	347,94	1,15
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед										
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
104,2	Картофельное	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
256,1	Рыба треска, тушеная с овощами+	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	200	2,8	4	11,88	93,63	0,07	0,09	6,69	65,92	0,65
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
	Итого:	768	26,208	19,463	103,191	691,515	0,448	0,401	98,065	192,35	6,418
	Полдник										
0,18	Вафли+	25	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Итого:	205	5,7	4,92	19,2	142,08	0,075	0,312	1,26	217,5	0,27
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
265,2	Плов с изюмом+	200	2,68	1,63	12,59	77,24	0,06	0,09	2,59	74,46	0,93
	Итого:	420	4,3	1,81	49,534	238,64	0,092	0,102	3,79	85,54	1,47
	Итого за день:	1 958	50,628	41,263	241,731	1 538,595	0,805	1,325	115,405	851,33	9,908
	Итого среднее за 10 дней:		75,578	66,657	282,76	2 005,146	1,091	6,659	165,463	908,894	18,672

Стоимость рациона: 189,58 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 206,8 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.