

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: лето осень сад 2024  
Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню  
на 4 сентября 2024 г.

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи,<br>наименование блюда      | Масса<br>порции  | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|--------------------|----------------------------------------|------------------|---------------------|---------------|----------------|------------------------------------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                    |                                        |                  | белки               | жиры          | углеводы       |                                          | В1           | В2           | С              | Ca                          | Fe            |
|                    | <b>Завтрак</b>                         |                  |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 480                | Какао-напиток<br>«Несквик»             | 200              | 4,82                | 4,3           | 12,58          | 108,26                                   | 0,14         |              | 5,44           | 240                         | 1,05          |
| 24,1               | Омлет с сыром+                         | 150              | 13,773              | 14,045        | 2,045          | 189,136                                  | 0,055        | 0,327        | 0,259          | 202,636                     | 1,814         |
| 268                | Бутерброды с<br>маслом+                | 4,912/4<br>9,517 | 2,45                | 7,55          | 14,62          | 136                                      | 0,05         | 0,03         |                | 9,3                         | 0,62          |
| 310,1              | Зеленый горошек<br>консервированный    | 60               | 1,572               | 0,112         | 3,728          | 22                                       | 0,066        | 0,066        | 6              | 12                          | 0,42          |
|                    | <b>Итого:</b>                          | <b>465</b>       | <b>22,615</b>       | <b>26,007</b> | <b>32,973</b>  | <b>455,396</b>                           | <b>0,311</b> | <b>0,423</b> | <b>11,699</b>  | <b>463,936</b>              | <b>3,904</b>  |
|                    | <b>Завтрак 2ой</b>                     |                  |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 0,33               | Киви+                                  | 100              | 0,8                 | 0,4           | 8,1            | 47                                       | 0,02         | 0,04         | 180            | 40                          | 0,8           |
|                    | <b>Итого:</b>                          | <b>100</b>       | <b>0,8</b>          | <b>0,4</b>    | <b>8,1</b>     | <b>47</b>                                | <b>0,02</b>  | <b>0,04</b>  | <b>180</b>     | <b>40</b>                   | <b>0,8</b>    |
|                    | <b>Обед</b>                            |                  |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 222                | Зелень в суп+                          | 3                | 0,078               | 0,018         | 0,12           | 0,9                                      |              | 0,006        | 3              | 6,69                        | 0,048         |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                           | 50               | 3,3                 | 0,6           | 17,1           | 88,51                                    | 0,09         | 0,04         |                | 17,5                        | 1,95          |
| 325                | Соус белый<br>основной+                | 25               | 0,25                | 1,025         | 0,95           | 14                                       | 0,003        | 0,005        |                | 3,5                         | 0,05          |
| 245,1              | Лапша домашняя+                        | 20               | 2,561               | 0,781         | 13,237         | 70,308                                   | 0,035        | 0,029        |                | 7,956                       | 0,364         |
| 117,2              | Суфле из филе<br>куриного              | 75               | 11,2                | 3,82          | 1,94           | 86,94                                    | 0,05         |              | 0,15           | 24,3                        | 1,02          |
| 277,1              | Свекла тушенная с<br>луком+            | 150              | 4,23                | 13,83         | 21,7           | 214,73                                   | 0,05         | 0,08         | 12,4           | 63,75                       | 2,85          |
| 128                | Компот из смеси<br>сухофруктов+        | 200              | 1,5                 |               | 44,206         | 173,46                                   | 0,02         | 0,08         | 2,5            | 57,9                        | 1,56          |
| 245                | Суп - лапша<br>домашняя+               | 200              | 2,304               | 1,448         | 15,864         | 89,552                                   | 0,08         | 0,048        | 5,568          | 16,184                      | 0,76          |
|                    | <b>Итого:</b>                          | <b>723</b>       | <b>25,423</b>       | <b>21,522</b> | <b>115,117</b> | <b>738,4</b>                             | <b>0,328</b> | <b>0,288</b> | <b>23,618</b>  | <b>197,78</b>               | <b>8,602</b>  |
|                    | <b>Полдник</b>                         |                  |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 149,1              | Ватрушка с<br>повидлом+                | 70               | 5,18                | 2,22          | 49,51          | 217,46                                   | 0,093        | 0,058        | 0,07           | 18,57                       | 1,37          |
| 37,1               | Молоко<br>кисломолочное+               | 200              | 5,1                 | 5,3           | 9,4            | 103,4                                    | 0,05         | 0,16         | 1,04           | 220,4                       | 0,1           |
|                    | <b>Итого:</b>                          | <b>270</b>       | <b>10,28</b>        | <b>7,52</b>   | <b>58,91</b>   | <b>320,86</b>                            | <b>0,143</b> | <b>0,218</b> | <b>1,11</b>    | <b>238,97</b>               | <b>1,47</b>   |
|                    | <b>Ужин</b>                            |                  |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                        | 20               | 1,52                | 0,18          | 9,336          | 45,92                                    | 0,032        | 0,012        |                | 4,6                         | 0,38          |
| 0,44               | Сок фруктовый+                         | 200              | 1                   | 0,2           | 27,6           | 107,28                                   | 0,04         | 0,02         | 4              | 40                          | 0,8           |
| 59,1               | Икра овощная ++                        | 60               | 1,6                 | 4             | 7              | 62,3                                     | 0,04         | 0,04         | 8,1            | 29,55                       | 0,7           |
| 291,3              | Запеканка<br>картофельная с<br>сердцем | 210              | 9,84                | 6,36          | 25             | 196,6                                    | 0,21         | 0,8          | 33,89          | 25,66                       | 4,35          |
| 314,1              | Соус томатный+                         | 25               | 0,425               | 1,125         | 1,95           | 20                                       | 0,005        | 0,005        | 0,7            | 5                           | 0,175         |
|                    | <b>Итого:</b>                          | <b>515</b>       | <b>14,385</b>       | <b>11,865</b> | <b>70,886</b>  | <b>432,1</b>                             | <b>0,327</b> | <b>0,877</b> | <b>46,69</b>   | <b>104,81</b>               | <b>6,405</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                  | <b>2 073</b>     | <b>73,503</b>       | <b>67,314</b> | <b>285,986</b> | <b>1 993,756</b>                         | <b>1,128</b> | <b>1,846</b> | <b>263,117</b> | <b>1</b>                    | <b>21,181</b> |
|                    | <b>Итого среднее за<br/>10 дней:</b>   |                  | <b>75,578</b>       | <b>66,657</b> | <b>282,76</b>  | <b>2 005,146</b>                         | <b>1,091</b> | <b>6,659</b> | <b>165,463</b> | <b>908,894</b>              | <b>18,672</b> |

Стоимость рациона: 236,98 руб.  
Стоимость по плану: 215 руб.  
Средняя стоимость  
за 10 дней: 211,55 руб.  
Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.  
Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /  
Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.