

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: лето осень сад 2024  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 6 сентября 2024 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
7,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
268	Бутерброды с маслом+	4,762/49,165	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
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>455</b>	<b>16,55</b>	<b>14,65</b>	<b>79,736</b>	<b>516,46</b>	<b>0,11</b>	<b>24,28</b>	<b>2,08</b>	<b>236,1</b>	<b>3,87</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>											
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
273	Напиток "Вапитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
250,2	Биточки+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
212,1	Капуста тушённая+	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>768</b>	<b>30,518</b>	<b>23,928</b>	<b>94,23</b>	<b>708,55</b>	<b>0,333</b>	<b>0,352</b>	<b>80,602</b>	<b>202,976</b>	<b>8,573</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко сладкое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>6,78</b>	<b>7,955</b>	<b>26,14</b>	<b>201,09</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>24,97</b>	<b>17,29</b>	<b>37,296</b>	<b>404,32</b>	<b>0,375</b>	<b>0,035</b>	<b>31,4</b>	<b>75,44</b>	<b>3,497</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 053</b>	<b>79,218</b>	<b>63,853</b>	<b>246,902</b>	<b>1 870,97</b>	<b>0,905</b>	<b>24,869</b>	<b>120,122</b>	<b>760,436</b>	<b>18,812</b>
	<b>Итого среднее за 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 187,85 руб.

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 211,6 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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