

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима -весна сад 2024 г  
 Возрастная категория: Дети сад корп.1



УТВЕРЖДАЮ  
 \_\_\_\_\_  
 10 января 2024 г.

**Ежедневное меню  
 на 11 января 2024 г.**

№ рецептур уры	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>											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной+	31	3,927	0,465	24,128	118,658	0,083	0,031		11,883	0,982
1,1	Масло+	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01
	<b>Итого:</b>	<b>436</b>	<b>8,467</b>	<b>7,89</b>	<b>40,333</b>	<b>318,988</b>	<b>0,163</b>	<b>0,256</b>	<b>1,08</b>	<b>213,023</b>	<b>2,172</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый+	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>13,8</b>	<b>53,64</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
73,1	Щи из свежей капусты+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,026	0,026	11,133	35,093	0,528
239,1	Мясо для супа (куры)+	12	5,746	5,496	0,067	72,576	0,032		0,814	8,53	0,504
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
236	Печень по – строгановски+	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
272,1	Перловка отварная+	150	3,84	4,08	30,98	175,5	0,06			25,02	0,92
123,2	Компот из свежих плодов груш+	200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>	<b>757</b>	<b>24,957</b>	<b>23,389</b>	<b>73,368</b>	<b>604,063</b>	<b>0,434</b>	<b>0,112</b>	<b>50,726</b>	<b>167,872</b>	<b>9,75</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир*+	183	5,307	4,575	7,32	91,5	0,071	0,315	1,281	219,6	0,183
197,3	Яблоки печеные с медом+	70	0,35	0,315	15,671	67,375	0,018	0,018	3,421	13,475	1,803
	<b>Итого:</b>	<b>253</b>	<b>5,657</b>	<b>4,89</b>	<b>22,991</b>	<b>158,875</b>	<b>0,089</b>	<b>0,333</b>	<b>4,702</b>	<b>233,075</b>	<b>1,986</b>
<b>Ужин</b>											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
273	Напиток "Валитек"+	170	0,289	0,153	26,597	113,152			1,088	7,344	1,768
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>7,059</b>	<b>8,773</b>	<b>68,307</b>	<b>386,752</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>39,488</b>	<b>65,584</b>	<b>4,178</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 956</b>	<b>46,64</b>	<b>45,042</b>	<b>218,799</b>	<b>1 522,318</b>	<b>0,926</b>	<b>0,881</b>	<b>97,997</b>	<b>699,555</b>	<b>18,485</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>83,923</b>	<b>65,977</b>	<b>294,967</b>	<b>2 096,622</b>	<b>1,196</b>	<b>1,432</b>	<b>134,448</b>	<b>912,013</b>	<b>19,329</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану: 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 185,1 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Фетисова Р. Е.  
 Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /  
 Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Шошина Е. А.