

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима -весна сад 2024 г  
 Возрастная категория: Дети сад корп.1



**Ежедневное меню  
 на 12 января 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>											
25,2	Запеканка из творога+	113	22,449	3,752	18,69	191,375	0,057	0,237	0,26	135,498	0,61
185,1	Соус клюквенный+	40			5,28	19,84			0,272	1,12	0,032
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,25	Батон нарезной+	29	3,673	0,435	22,572	111,002	0,077	0,029		11,117	0,918
0,17	Джем+	17	0,102		11,594	44,472			6,8	3,74	0,085
	<b>Итого:</b>	<b>399</b>	<b>31,325</b>	<b>9,487</b>	<b>67,536</b>	<b>470,089</b>	<b>0,184</b>	<b>0,426</b>	<b>8,372</b>	<b>371,875</b>	<b>1,746</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	50	0,55	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,4
81,1	Суп картофельный+	200	2	2,304	15,304	93,4	0,093	0,066	8,013	16,664	0,893
249,3	Рыба горбуша для супа++	25	5,45	1,83		38	0,04	0,03		4,75	0,2
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
250,2	Биточки+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>	<b>763</b>	<b>34,784</b>	<b>14,942</b>	<b>131,608</b>	<b>771,21</b>	<b>0,536</b>	<b>0,466</b>	<b>23,125</b>	<b>177,534</b>	<b>10,575</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка*+	179	5,191	4,475	7,518	91,489	0,04	0,023	0,537	221,96	0,179
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>249</b>	<b>10,151</b>	<b>7,855</b>	<b>53,248</b>	<b>324,589</b>	<b>0,12</b>	<b>0,103</b>	<b>0,587</b>	<b>241,61</b>	<b>0,866</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	149	2,086	11,344	10,857	154,99	0,05	0,05	13,956	42,167	1,122
15,1	Омлет натуральный+	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный+	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>488</b>	<b>16,011</b>	<b>22,133</b>	<b>50,194</b>	<b>465,67</b>	<b>0,181</b>	<b>0,357</b>	<b>17,006</b>	<b>129,779</b>	<b>4,556</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 999</b>	<b>93,071</b>	<b>54,616</b>	<b>310,086</b>	<b>2 069,558</b>	<b>1,08</b>	<b>1,382</b>	<b>87,09</b>	<b>955,798</b>	<b>17,842</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: руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Шошина Е. А.