

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима -весна сад 2024 г
Возрастная категория: Дети сад корп.1



**Ежедневное меню
на 15 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
	Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
268	Бутерброды с маслом+	7/30,65 9	2,516	7,754	15,015	139,676	0,051	0,031		9,551	0,637
	Итого:	438	15,226	18,694	62,601	479,486	0,291	0,251	3,56	457,741	2,067
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый+	99	0,495	0,099	13,662	53,104	0,02	0,01	1,98	19,8	0,396
	Итого:	99	0,495	0,099	13,662	53,104	0,02	0,01	1,98	19,8	0,396
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
82,1	Суп крестьянский с крупой+	200	2	4,24	10,64	90	0,048	0,024	6,704	22,8	0,656
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
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+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
283,2	Тефтели из говядины с рисом (2 вариант)+	80	9,72	19,05	13,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
212,1	Капуста тушённая+	120	3,296	7,352	13,552	121,536	0,048	0,072	52,048	81,264	1,616
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	764	24,845	36,099	86,003	762,949	0,316	0,299	82,612	205,244	7,377
	Полдник										
281	Кефир*+	194	5,626	4,85	7,76	97	0,075	0,334	1,358	232,8	0,194
270	Горячий бутерброд с сыром+	5/26,59 6/30,65 9	8,957	13,613	16,612	228,445	0,007		0,142	205,773	0,163
	Итого:	255	14,583	18,463	24,372	325,445	0,083	0,334	1,5	438,573	0,357
	Ужин										
312,2	Икра кабачковая порционная+	47	0,799	6,251	2,397	69,56	0,014	0,028	3,29	20,21	0,329
175,1	Макароны, запеченные с яйцом+	200	11,38	7,23	41,52	266,08	0,11	0,17	0,23	72,92	1,62
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,945	0,349	18,089	88,97	0,062	0,023		8,913	0,736
	Итого:	478	15,224	13,93	85,411	514,37	0,196	0,231	44,77	106,882	3,305
	Итого за день:	2 034	70,373	87,285	272,05	2 135,353	0,906	1,125	134,422	1 228,241	13,502
	Итого среднее за 10 дней:		83,923	65,977	294,967	2 096,622	1,196	1,432	134,448	912,013	19,329

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану: 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 193,34 руб.

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шошина Е. А.