

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима - весна сад 2024 г  
 Возрастная категория: Дети сад корп.1



**Ежедневное меню  
 на 19 января 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	59	1,097	0,222	8,291	39,333	0,012	0,012	2,832	2,95	0,236
15,1	Омлет натуральный+	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон нарезной+	30	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>409</b>	<b>19,397</b>	<b>14,572</b>	<b>48,357</b>	<b>399,123</b>	<b>0,212</b>	<b>0,622</b>	<b>4,162</b>	<b>137,15</b>	<b>3,696</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>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
0,35	Сок яблочно-виноградный+	194	0,97	0,194	26,772	104,062	0,039	0,019	3,88	38,8	0,776
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
	<b>Итого:</b>	<b>722</b>	<b>30,071</b>	<b>14,724</b>	<b>69,815</b>	<b>527,735</b>	<b>0,409</b>	<b>1,761</b>	<b>85,026</b>	<b>212,754</b>	<b>7,406</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир*+	199	5,771	4,975	7,96	99,5	0,077	0,343	1,393	238,8	0,199
148,2	Ватрушка с творогом+	70	9,88	2,5	31,97	180,06	0,109	0,124	0,124	45,78	1,112
	<b>Итого:</b>	<b>269</b>	<b>15,651</b>	<b>7,475</b>	<b>39,93</b>	<b>279,56</b>	<b>0,186</b>	<b>0,467</b>	<b>1,517</b>	<b>284,58</b>	<b>1,311</b>
<b>Ужин</b>											
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	52	0,78	3,033	5,2	52	0,017	0,035	26,433	10,4	0,988
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,125		33,155	130,095	0,015	0,06	1,875	43,425	1,17
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	<b>Итого:</b>	<b>462</b>	<b>22,535</b>	<b>9,761</b>	<b>85,05</b>	<b>517,005</b>	<b>0,292</b>	<b>0,327</b>	<b>40,118</b>	<b>147,15</b>	<b>4,611</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 962</b>	<b>88,455</b>	<b>46,732</b>	<b>250,652</b>	<b>1 761,424</b>	<b>1,159</b>	<b>3,207</b>	<b>168,824</b>	<b>816,634</b>	<b>17,123</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: 211,42 руб.

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

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Шошина Е. А.