

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



**Ежедневное меню  
на 25 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>     |  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 3,1                | Каша рисовая молочная+                       | 200          | 6,9                 | 5,2           | 35,5           | 218,4                          | 0,07         | 0,21         | 0,96           | 194,9                    | 0,43          |
| 33                 | Чай с сахаром+                               | 200          | 0,2                 |               | 0,04           | 49                             |              | 0,01         | 0,1            | 4,4                      | 0,86          |
| 0,25               | Батон нарезной+                              | 29           | 3,673               | 0,435         | 22,572         | 111,002                        | 0,077        | 0,029        |                | 11,117                   | 0,918         |
| 1,1                | Масло+                                       | 5            | 0,04                | 3,625         | 0,065          | 33,03                          |              | 0,005        |                | 1,2                      | 0,01          |
|                    | <b>Итого:</b>                                | <b>434</b>   | <b>10,813</b>       | <b>9,26</b>   | <b>58,177</b>  | <b>411,432</b>                 | <b>0,147</b> | <b>0,254</b> | <b>1,06</b>    | <b>211,617</b>           | <b>2,218</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,44               | Сок фруктовый+                               | 104          | 0,52                | 0,104         | 14,352         | 55,786                         | 0,021        | 0,01         | 2,08           | 20,8                     | 0,416         |
|                    | <b>Итого:</b>                                | <b>104</b>   | <b>0,52</b>         | <b>0,104</b>  | <b>14,352</b>  | <b>55,786</b>                  | <b>0,021</b> | <b>0,01</b>  | <b>2,08</b>    | <b>20,8</b>              | <b>0,416</b>  |
| <b>Обед</b>        |  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 311                | Томаты консервированные с кожицей, порциями+ | 49           | 0,539               | 0,049         | 1,715          | 9,8                            | 0,005        | 0,01         | 7,35           | 4,9                      | 0,392         |
| 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         |
| 220,1              | Мясо для супа+                               | 15           | 3,9                 | 2,52          |                | 38,1                           | 0,008        | 0,024        |                | 4,5                      | 0,24          |
| 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          |
| 236,1              | Печень по – стrogановски+                    | 80           | 9,49                | 8,42          | 5,76           | 136,8                          | 0,19         |              | 20,37          | 26,42                    | 4,28          |
| 103,1              | Макаронные изделия отварные+                 | 150          | 12,25               | 4,32          | 74,87          | 229,36                         | 0,23         | 0,09         |                | 28,11                    | 1,63          |
| 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>759</b>   | <b>31,477</b>       | <b>20,619</b> | <b>116,989</b> | <b>622,914</b>                 | <b>0,552</b> | <b>0,22</b>  | <b>44,763</b>  | <b>164,833</b>           | <b>10,138</b> |
| <b>Полдник</b>     |  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 281                | Кефир*+                                      | 180          | 5,22                | 4,5           | 7,2            | 90                             | 0,07         | 0,31         | 1,26           | 216                      | 0,18          |
| 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>250</b>   | <b>5,57</b>         | <b>4,815</b>  | <b>22,871</b>  | <b>157,375</b>                 | <b>0,088</b> | <b>0,328</b> | <b>4,681</b>   | <b>229,475</b>           | <b>1,983</b>  |
| <b>Ужин</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          |
| 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>460</b>   | <b>7,392</b>        | <b>8,823</b>  | <b>69,223</b>  | <b>392,252</b>                 | <b>0,237</b> | <b>0,178</b> | <b>42,988</b>  | <b>74,084</b>            | <b>4,428</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                        | <b>2 007</b> | <b>55,773</b>       | <b>43,621</b> | <b>281,612</b> | <b>1 639,759</b>               | <b>1,044</b> | <b>0,99</b>  | <b>95,572</b>  | <b>700,808</b>           | <b>19,183</b> |
|                    | <b>Итого среднее за 10 дней:</b>             |              | <b>84,053</b>       | <b>65,977</b> | <b>298,485</b> | <b>2 105,486</b>               | <b>1,198</b> | <b>1,439</b> | <b>134,688</b> | <b>917,363</b>           | <b>19,399</b> |

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
Стоимость по плану 215 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 227,9 руб.

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

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Шошина Е. А.