

День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-зима сад  
Возрастная категория: Дети сад**Ежедневное меню  
на 21 ноября 2023 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	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
268	Бутерброды с маслом+	7,086/3 9,665	2,45	7,55	14,62	30	0,05	0,03		9,3	0,62
35,2	Кофейный напиток 2+	233	3,612	3,262	26,679	30,635	0,07	0,291	2,015	187,099	0,221
150,1	Суфле творожное+	123	21,986	11,685	22,909	280,44	0,062	0,277	0,338	159,393	0,677
182,1	Соус молочный (сладкий)+	11	0,22	0,44	1,65	20		0,011	0,033	6,787	0,022
	<b>Итого:</b>	<b>414</b>	<b>28,268</b>	<b>22,937</b>	<b>65,857</b>	<b>360,075</b>	<b>0,181</b>	<b>0,609</b>	<b>2,387</b>	<b>362,579</b>	<b>1,54</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,34	Вода питьевая+	201								9,045	0,002
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	90,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>301</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>90,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>43,045</b>	<b>0,302</b>
	<b>Обед</b>										
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	201	1,608	3,924	5,733	80,42	0,04	0,04	10,074	29,732	0,587
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		60,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	30,04		0,02	0,05	7,2	0,02
	Перловка отварная	140	2,296	3,808	28,915	145,8	0,056			23,352	0,859
250,2	Биточки+	84	13,545	8,19	8,19	200,6	0,053	0,105	0,118	32,183	0,866
528	Соус красный основной+	27	0,294	0,566	1,619	20,922	0,007	0,005	1,269	0,95	0,082
215,1	Огурцы свежие порциями+	61	0,407	0,061	1,118	20,71	0,02	0,01	4,27	10,37	0,305
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	35,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	40	0,005		5,32	5,86	0,134
	<b>Итого:</b>	<b>788</b>	<b>25,557</b>	<b>20,455</b>	<b>79,77</b>	<b>630,561</b>	<b>0,275</b>	<b>0,243</b>	<b>21,101</b>	<b>145,667</b>	<b>5,081</b>
	<b>Полдник</b>										
0,14	Печенье+	48	1,613	2,549	16,07	173,82	0,016	0,012		6,259	0,453
281	Кефир*+	194	5,626	4,85	7,76	97	0,075	0,334	1,358	232,8	0,194
	<b>Итого:</b>	<b>242</b>	<b>7,239</b>	<b>7,399</b>	<b>23,83</b>	<b>270,782</b>	<b>0,092</b>	<b>0,346</b>	<b>1,358</b>	<b>239,059</b>	<b>0,647</b>
	<b>Ужин</b>										
53,1	Салат из моркови с яблоками+	61	0,61	4,677	5,592	67,778	0,031	0,031	22,336	24,522	0,58
104,2	Картофельное пюре+	156	3,307	4,254	21,83	163,57	0,135	0,114	11,242	38,522	1,144
0,1	Хлеб пшеничный+	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
133	Кисель из плодов шиповника+	204	0,306		25,818	109,568		0,041	35,904	8,925	1,897
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>7,928</b>	<b>9,369</b>	<b>75,996</b>	<b>450,847</b>	<b>0,244</b>	<b>0,215</b>	<b>69,483</b>	<b>83,181</b>	<b>4,547</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 205</b>	<b>69,892</b>	<b>60,36</b>	<b>253,554</b>	<b>1802,445</b>	<b>0,832</b>	<b>1,443</b>	<b>154,328</b>	<b>873,531</b>	<b>12,117</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>54,298</b>	<b>60,219</b>	<b>261,075</b>	<b>1 800,646</b>	<b>1,037</b>	<b>3,688</b>	<b>183,538</b>	<b>848,434</b>	<b>29,577</b>

Стоимость рациона \_\_\_\_\_ руб.  
Стоимость по плану 215 руб.

СТОИМОСТЬ за 10

дней:

189,51 руб.

Шеф повар: \_\_\_\_\_ / Гумерова Э. .

Мед.сестра: \_\_\_\_\_ / Лямасова Г. В.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Аристова Е. А.