

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-зима сад  
Возрастная категория: Дети сад**Ежедневное меню  
на 23 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>										
0,25	Батон нарезной+	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
17,5	Суп молочный с крупой (манная)++	201	3,518	3,719	14,673	111,038	0,06	0,231	1,116	220,919	0,221
35,1	Кофеинный напиток	151	1,888	1,208	10,809	58,331	0,045	0,189	0,868	30,849	0,445
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>15,465</b>	<b>11,047</b>	<b>49,177</b>	<b>360,649</b>	<b>0,19</b>	<b>0,467</b>	<b>1,984</b>	<b>263,268</b>	<b>1,617</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,34	Вода питьевая+	197								8,865	0,002
0,02	Бананы+	95	1,425	0,095	19,95	90,935	0,038	0,048	9,5	7,6	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>292</b>	<b>1,425</b>	<b>0,095</b>	<b>19,95</b>	<b>90,935</b>	<b>0,038</b>	<b>0,048</b>	<b>9,5</b>	<b>16,465</b>	<b>0,572</b>
	<b>Обед</b>										
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
239,1	Мясо для супа (куры)+	39	18,673	17,862	0,218	35,872	0,105		2,644	27,721	1,638
300,2	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	41,502	0,02	0,034		17,221	0,159
104,2	Картофельное пюре+	140	2,968	3,817	19,591	129,743	0,121	0,103	10,089	34,571	1,027
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	16,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
52,1	Салат из квашеной капусты+	49	0,327	2,532	4,002	40,2	0,008	0,008	10,805	9,914	0,359
273,5	Напиток апельсиновый+	180	0,162	0,036	17,624	54,432	0,009	0,009	10,8	6,768	0,117
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>798</b>	<b>44,703</b>	<b>32,966</b>	<b>92,727</b>	<b>630,019</b>	<b>0,521</b>	<b>0,304</b>	<b>44,572</b>	<b>206,807</b>	<b>6,917</b>
	<b>Полдник</b>										
281,1	Ряженка*+	209	6,061	5,225	8,778	100,822	0,046	0,027	0,627	259,16	0,209
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	170,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>259</b>	<b>7,741</b>	<b>7,88</b>	<b>25,518</b>	<b>270,512</b>	<b>0,063</b>	<b>0,039</b>	<b>0,627</b>	<b>265,68</b>	<b>0,681</b>
	<b>Ужин</b>										
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	152	2,128	11,572	11,076	120,11	0,051	0,051	14,237	43,016	1,145
109,1	Пудинг из говядины+	70	25,769	8,391	1,313	190,825	0,096	0,263	0,123	42,49	2,459
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	45		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	95,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>462</b>	<b>31,897</b>	<b>20,414</b>	<b>35,768</b>	<b>450,735</b>	<b>0,227</b>	<b>0,353</b>	<b>14,46</b>	<b>101,406</b>	<b>5,414</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 256</b>	<b>101,231</b>	<b>72,401</b>	<b>223,139</b>	<b>1802,85</b>	<b>1,039</b>	<b>1,21</b>	<b>71,143</b>	<b>853,627</b>	<b>15,2</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:

195,89 руб.

Шеф повар: \_\_\_\_\_ / Гумерова Э. .

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

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