

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-зима сад  
Возрастная категория: Дети сад**Ежедневное меню  
на 24 ноября 2023 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
268	Бутерброды с маслом+	7,09/40, 288	2,45	7,55	14,62	140	0,05	0,03		9,3	0,62
322	Каша ячневая молочная++	151	8,758	4,153	38,354	140,916	0,121	0,166	0,725	156,844	0,891
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>398</b>	<b>13,108</b>	<b>13,603</b>	<b>67,774</b>	<b>360,816</b>	<b>0,191</b>	<b>0,276</b>	<b>1,205</b>	<b>241,144</b>	<b>2,701</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,34	Вода питьевая+	201								9,045	0,002
0,29	Яблоко+	90	0,036	0,036	8,82	90,412	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	<b>Итого:</b>	<b>291</b>	<b>0,036</b>	<b>0,036</b>	<b>8,82</b>	<b>90,412</b>	<b>0,027</b>	<b>0,018</b>	<b>148,5</b>	<b>23,445</b>	<b>1,982</b>
	<b>Обед</b>										
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	203	1,608	4,003	10,337	120,498	0,041	0,041	7,008	30,515	0,934
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	20,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
227,1	Плов из отварной говядины+	200	13,035	14,4	38,322	235,2	0,113		6,8	29,939	2,757
487	Салат «Степной»	62	0,713	5,229	4,392	67,508	0,042		6,458	11,015	0,428
128	Компот из смеси сухофруктов+	201	1,508		44,427	60,327	0,02	0,08	2,513	58,19	1,568
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>24,432</b>	<b>27,555</b>	<b>115,352</b>	<b>630,913</b>	<b>0,314</b>	<b>0,206</b>	<b>23,128</b>	<b>178,629</b>	<b>8,018</b>
	<b>Полдник</b>										
2	Снежок	186	6,458	1,937	4,521	61,45			0,775	160,167	0,129
148,1	Ватрушка с творогом+	230	32,456	8,178	105,033	209,611	0,358	0,409	0,409	149,653	3,654
	<b>Итого:</b>	<b>416</b>	<b>38,914</b>	<b>10,115</b>	<b>109,554</b>	<b>270,061</b>	<b>0,358</b>	<b>0,409</b>	<b>1,184</b>	<b>309,82</b>	<b>3,784</b>
	<b>Ужин</b>										
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	200	0,3		13,5	54,24	1,67
311,1	Томаты консервированные порциями+	59	0,649	0,059	2,065	46,4	0,012	0,018	13,275	8,85	0,708
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
273	Популярный "Родитель"	168	0,286	0,151	26,284	90,821			1,075	7,258	1,747
	<b>Итого:</b>	<b>467</b>	<b>27,265</b>	<b>17,57</b>	<b>62,769</b>	<b>450,021</b>	<b>0,392</b>	<b>0,048</b>	<b>27,85</b>	<b>81,848</b>	<b>5,075</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 317</b>	<b>103,755</b>	<b>68,879</b>	<b>364,269</b>	<b>1802,223</b>	<b>1,281</b>	<b>0,957</b>	<b>201,867</b>	<b>834,885</b>	<b>21,56</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:

193,95 руб.

Шеф повар: \_\_\_\_\_ / Гумерова Э. .

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

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