

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-лето сад 2024  
 Возрастная категория: Дети сад к2

**Ежедневное меню  
 на 13 мая 2024 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	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
7,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>16,35</b>	<b>7,57</b>	<b>82,8</b>	<b>470,574</b>	<b>0,082</b>	<b>24,096</b>	<b>1,362</b>	<b>262,64</b>	<b>4,491</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
	<b>Обед</b>										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	180	2,016	2,88	8,554	67,414	0,05	0,065	4,817	47,462	0,468
0,13	Сметана в суп+	11	0,33	1,1	0,303	12,43		0,028	0,069	9,9	0,028
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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
273	Напиток	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>696</b>	<b>26,382</b>	<b>13,532</b>	<b>66,927</b>	<b>500,462</b>	<b>0,304</b>	<b>1,768</b>	<b>83,698</b>	<b>170,778</b>	<b>7,628</b>
	<b>Полдник</b>										
0,4	Пряники+	49	1,646	2,602	16,405	95,736	0,017	0,012		6,39	0,463
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>249</b>	<b>6,746</b>	<b>7,902</b>	<b>25,805</b>	<b>199,136</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,79</b>	<b>0,563</b>
	<b>Ужин</b>										
312,1	Икра баклажанная порционная+	30	0,51	3,99	1,53	44,4	0,009	0,018	2,1	12,9	0,21
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем по- русски+	200	12,39	9,59	16,45	202			21,17	56,08	1,14
0,39	Сок морковный+	199	0,995	0,199	27,462	106,744	0,04	0,02	3,98	39,8	0,796
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	<b>Итого:</b>	<b>449</b>	<b>15,795</b>	<b>14,004</b>	<b>57,112</b>	<b>410,544</b>	<b>0,089</b>	<b>0,053</b>	<b>27,25</b>	<b>114,53</b>	<b>2,621</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 914</b>	<b>65,313</b>	<b>43,048</b>	<b>242,444</b>	<b>1 623,395</b>	<b>0,572</b>	<b>26,109</b>	<b>278,35</b>	<b>790,738</b>	<b>17,502</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>83,214</b>	<b>65,826</b>	<b>292,744</b>	<b>2 059,481</b>	<b>1,025</b>	<b>2,746</b>	<b>180,692</b>	<b>933,618</b>	<b>18,314</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.  
 Средняя стоимость  
 за 10 дней: руб.

Повар: \_\_\_\_\_/

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/