

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: Зима-весна сад  
Возрастная категория: Дети сад

### Ежедневное меню на 6 февраля 2024 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
7,1	Каша пшеничная молочная	199	11,542	5,473	50,546	301,684		23,88	0,925	185,01	2,647
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом	29,815/6	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>436</b>	<b>15,892</b>	<b>14,923</b>	<b>79,966</b>	<b>521,584</b>	<b>0,07</b>	<b>23,99</b>	<b>1,405</b>	<b>269,31</b>	<b>4,457</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>										
216,1	Помидоры свежие порциями	56	0,653	0,093	2,147	11,573	0,037	0,019	14	7,84	0,504
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
277,1	Свекла тушенная с луком	150	4,23	13,83	21,7	214,73	0,05	0,08	12,4	63,75	2,85
0,01	Соль	5								18,4	0,145
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>643</b>	<b>23,245</b>	<b>23,429</b>	<b>81,115</b>	<b>613,463</b>	<b>0,316</b>	<b>0,294</b>	<b>36,682</b>	<b>183,6</b>	<b>7,453</b>
	<b>Полдник</b>										
340	Пирожки простые печеные с мясом и луком	50	6,3	2,85	18,15	123	0,06	0,05	0,05	10,7	0,71
37,1	Молоко кипячённое	199	5,075	5,274	9,353	102,883	0,05	0,159	1,035	219,298	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>249</b>	<b>11,375</b>	<b>8,124</b>	<b>27,503</b>	<b>225,883</b>	<b>0,11</b>	<b>0,209</b>	<b>1,085</b>	<b>229,998</b>	<b>0,81</b>
	<b>Ужин</b>										
144,2	Запеканка из творога	118	18,791	19,578	9,558	285,648	0,059	0,315	0,275	175,23	0,787
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
129,1	Кисель из клюквы	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>348</b>	<b>21,051</b>	<b>22,128</b>	<b>53,816</b>	<b>499,528</b>	<b>0,061</b>	<b>0,429</b>	<b>1,775</b>	<b>273,81</b>	<b>1,007</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 776</b>	<b>71,603</b>	<b>68,643</b>	<b>252,2</b>	<b>1 903,139</b>	<b>0,586</b>	<b>24,942</b>	<b>205,947</b>	<b>972,718</b>	<b>15,926</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>71,954</b>	<b>66,591</b>	<b>278,967</b>	<b>1 977,643</b>	<b>1,025</b>	<b>8,804</b>	<b>207,047</b>	<b>982,898</b>	<b>16,852</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 215 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 204,57 руб.

Шеф - повар: \_\_\_\_\_ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Шаригина Р. Р.