

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна сад  
Возрастная категория: Дети сад

### Ежедневное меню на 15 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>										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
100,2	Бутерброд с сыром	30/10,6 38	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>13,15</b>	<b>13,32</b>	<b>48,306</b>	<b>362,76</b>	<b>0,18</b>	<b>0,51</b>	<b>2,1</b>	<b>366,04</b>	<b>1,68</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>										
79,1	Рассольник домашний	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
	Лавровый лист	2									
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,01	Соль	5								18,4	0,145
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
474	Хлебцы рыбные паровые (из горбуши)	80	14,95	11,3	4,4	179	0,196	44,028	0,98	49,56	1,18
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
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>630</b>	<b>24,1</b>	<b>20,1</b>	<b>76,45</b>	<b>583,112</b>	<b>0,502</b>	<b>44,266</b>	<b>27,03</b>	<b>194,82</b>	<b>5,805</b>
	<b>Полдник</b>										
281	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
0,18	Вафли	35	0,56	0,49	14	60,76	0,006	0,002		1,75	0,105
	<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>6,36</b>	<b>5,49</b>	<b>22</b>	<b>160,76</b>	<b>0,084</b>	<b>0,347</b>	<b>1,4</b>	<b>241,75</b>	<b>0,305</b>
	<b>Ужин</b>										
180,1	Вареники ленивые	150	18,5	17,83	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>19,96</b>	<b>18,45</b>	<b>65,806</b>	<b>516,645</b>	<b>0,085</b>	<b>0,34</b>	<b>0,3</b>	<b>194,88</b>	<b>1,615</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 785</b>	<b>63,61</b>	<b>57,4</b>	<b>222,362</b>	<b>1 665,957</b>	<b>0,881</b>	<b>45,483</b>	<b>195,83</b>	<b>1 013,49</b>	<b>11,605</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: руб.

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

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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