

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна сад  
Возрастная категория: Дети сад

### Ежедневное меню на 16 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>										
322	Каша ячневая молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом	6/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>437</b>	<b>14,25</b>	<b>13,05</b>	<b>65,46</b>	<b>488,2</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>	<b>1,06</b>	<b>221,44</b>	<b>2,66</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
	<b>Обед</b>										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222,2	Лук зеленый в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль	5								18,4	0,145
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
528	Соус красный основной	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
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>765</b>	<b>33,095</b>	<b>14,339</b>	<b>120,724</b>	<b>713,374</b>	<b>0,52</b>	<b>0,388</b>	<b>94,012</b>	<b>138,338</b>	<b>10,102</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,51	Зефир	40	0,32		31,4	121,6				3,6	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>5,42</b>	<b>5,3</b>	<b>40,8</b>	<b>225</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>224</b>	<b>0,22</b>
	<b>Ужин</b>										
186,1	Рагу фруктово-овощное	250	4,9	1,9	51,5	220,6	0,14	0,21	53,72	169,05	4,09
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>9,6</b>	<b>2,53</b>	<b>99,68</b>	<b>431,952</b>	<b>0,256</b>	<b>0,258</b>	<b>57,32</b>	<b>216,55</b>	<b>5,76</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 017</b>	<b>63,265</b>	<b>35,419</b>	<b>334,764</b>	<b>1 894,706</b>	<b>1,076</b>	<b>1,096</b>	<b>213,432</b>	<b>834,328</b>	<b>19,042</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>70,607</b>	<b>64,504</b>	<b>278,34</b>	<b>1 951,332</b>	<b>1,025</b>	<b>8,808</b>	<b>181,641</b>	<b>978,367</b>	<b>16,273</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.