

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима сад 2023
 Возрастная категория: Дети - сад

**Ежедневное меню
 на 8 декабря 2023 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	11,8/5,261/50,847	2,559	8,296	0,091	85,292	0,01		0,183	110,352	0,132
6,1	Каша манная молочная+	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
35,1	Кофейный	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	466	12,959	15,096	48,807	380,352	0,15	0,46	2,293	349,612	1,152
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
312,2	Икра кабачковая порционная+	56	0,952	7,448	2,856	82,88	0,017	0,034	3,92	24,08	0,392
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	202	2	4,979	12,857	103,858	0,051	0,051	8,716	37,956	1,162
0,06	Сок яблочный+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
103,1	Макаронные изделия	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	81	20,564	2,147	0,395	102,597	0,081	0,132	0,172	10,125	1,701
	Итого:	759	40,763	20,563	137,679	733,065	0,514	0,399	22,158	182,221	7,857
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
303	Шанежка с картофелем+	73	7,31	7,936	42,058	268,901	0,09	0,09	4,938	144,971	0,896
	Итого:	273	12,41	13,236	51,458	372,301	0,14	0,25	5,978	365,371	0,996
Ужин											
0,3	Яйцо отварное+	65	8,138	7,371	0,449	100,685	0,005	0,022			
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
129,1	Кисель из	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
309,1	Огурцы консервированные порциями+	61	0,413	0,057	0,992	6,1	0,012	0,012	3,05	14,03	0,366
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	201	2,985	8,211	18,462	159,594	0,141	0,141	38,592	46,974	1,467
	Итого:	556	13,84	15,9	61,048	448,443	0,205	0,192	42,842	74,154	2,544
	Итого за день:	2 154	80,011	64,834	308,793	1 976,841	1,038	1,321	238,271	987,357	14,75
	Итого среднее за 10 дней:		73,458	65,851	284,286	2 010,961	1,012	5,121	199,794	895,563	17,339

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 195,71 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.