

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима сад 2023
 Возрастная категория: Дети - сад

**Ежедневное меню
 на 11 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	Са	Fe
Завтрак											
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	8,638/5,104/50,725	2,559	8,296	0,091	85,292	0,01		0,183	110,352	0,132
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	466	7,959	13,896	29,491	276,692	0,09	0,31	1,773	405,172	1,542
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											
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
166,1	Картофельное пюре+	150	3,24	1,14	21,72	116,94					
119,1	Гуляш из отварной говядины+	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
	Итого:	731	31,283	9,501	106,648	639,755	0,311	0,374	24,87	131,766	6,826
Полдник											
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	270	9,883	9,5	47,49	313,4	0,151	0,16	1,076	241,51	0,86
Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	120	1,68	9,136	8,744	124,824	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904
234,3	Рыба горбуша припущенная+	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
0,04	Сок тыквенный+	199	0,995		24,079	95,48	0,02	0,04	2,388	25,87	0,398
	Итого:	428	17,179	13,297	46,36	370,888	0,226	0,193	13,682	78,5	1,889
	Итого за день:	1 995	66,344	46,234	239,79	1 643,415	0,809	1,058	206,401	872,948	13,317
	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 10 198,83 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.