

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-зима сад 2023  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 15 декабря 2023 г.

№ рецептур	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+	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394
35,1	Кофейный	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
268	Бутерброды с маслом+	5,139/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>15,14</b>	<b>13,94</b>	<b>73,224</b>	<b>478,414</b>	<b>0,104</b>	<b>21,855</b>	<b>1,872</b>	<b>213,42</b>	<b>3,545</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>											
0,13	Сметана в суп+	6	0,144	0,48	0,132	5,424		0,012	0,03	4,32	0,012
325	Соус белый основной+	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
495	Суп из св/мороженых овощей	200	1,94	5,03	12,11	97	0,05	0,81	18,47	43,33	0,8
486	Салат «Витаминный»	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
126,1	Компот из смородины черной+	200	0,6	0,1	24,308	95,38	0,02	0,02	120	22,08	0,85
122,1	Фрикадельки из говядины+	81	13,547	7,756	7,27	151,116	0,051	0,111	0,132	34,354	0,901
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	<b>Итого:</b>	<b>808</b>	<b>36,204</b>	<b>26,807</b>	<b>112,013</b>	<b>800,189</b>	<b>0,488</b>	<b>1,18</b>	<b>147,152</b>	<b>180,954</b>	<b>9,969</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
302,1	Сырная палочка+	71	8,719	26	35,372	410,664	0,097	0,097	0,156	138,052	0,836
	<b>Итого:</b>	<b>271</b>	<b>13,819</b>	<b>31,3</b>	<b>44,772</b>	<b>514,064</b>	<b>0,147</b>	<b>0,257</b>	<b>1,196</b>	<b>358,452</b>	<b>0,936</b>
<b>Ужин</b>											
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
164,1	Картофель отварной+	120	3,576	4,224	27,612	172,248	0,168	0,12	14,844	18,024	1,512
248	Сельдь с раст. маслом+	60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный+	27	2,052	0,243	12,604	61,992	0,043	0,016		6,21	0,513
	<b>Итого:</b>	<b>412</b>	<b>14,108</b>	<b>14,957</b>	<b>54,886</b>	<b>419,05</b>	<b>0,214</b>	<b>0,144</b>	<b>17,744</b>	<b>79,954</b>	<b>2,952</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 006</b>	<b>79,311</b>	<b>87,044</b>	<b>294,695</b>	<b>2 254,397</b>	<b>0,984</b>	<b>23,456</b>	<b>332,964</b>	<b>848,781</b>	<b>19,602</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,458</b>	<b>65,851</b>	<b>284,286</b>	<b>2 010,961</b>	<b>1,012</b>	<b>5,121</b>	<b>199,794</b>	<b>895,563</b>	<b>17,339</b>

Стоимость рациона 185,65 руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 199,01 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.