



День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: Дети-сад Корпус 1

**Ежедневное меню
на 6 декабря 2023 г.**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшеничная молочная+	200	10,317	5,973	47,332	290,686	0,217	0,19	0,833	180,394	1,502
268	Бутерброды с маслом+	40,516/7,107	2,502	7,711	14,931	138,894	0,051	0,031		9,498	0,633
34,1	Чай с лимоном+	200	0,215	0,098	14,216	57,525	0,003	0,003	2,828	7,995	0,884
	Итого:	424	13,034	13,781	76,478	487,105	0,271	0,224	3,66	197,887	3,02
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
Обед											
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
273	Напиток "Валитек"+	200	0,349	0,185	32,072	136,448			1,312	8,856	2,132
65,1	Борщ+	200	1,386	3,865	8,015	71,28	0,026	0,026	7,009	32,021	0,818
220,1	Мясо для супа+	4	1,04	0,672		10,16	0,002	0,006		1,2	0,064
0,13	Сметана в суп+	7	0,21	0,7	0,193	7,91		0,018	0,044	6,3	0,018
215,1	Огурцы свежие порциями+	55	0,367	0,055	1,008	6,05	0,018	0,009	3,85	9,35	0,275
234,4	Рыба семга припущенная+	80	19,8	8,019		151,47	0,228	0,248	0,99	14,85	0,792
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	769	29,499	18,161	78,694	607,298	0,491	0,455	24,015	137,457	7,158
Полдник											
297,1	Тесто для оладий+	71	4,953	1,548	26,334	139,089	0,106	0,092	0,443	52,774	0,847
37,1	Молоко кипяченое+	151	3,851	4,002	7,097	78,067	0,038	0,121	0,785	166,402	0,076
298,3	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем+	85	5,603	5,709	35,352	215,26	0,105	0,105	0,238	69,572	0,719
	Итого:	307	14,407	11,259	68,783	432,416	0,249	0,318	1,467	288,748	1,641
Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	37	3,515	0,416	21,59	106,19	0,074	0,028		10,638	0,879
225,1	Запеканка из печени с рисом+	160	26,387	7,862	21,84	263,773	0,148		15,889	20,608	3,338
140,1	Напиток яблочный+	200	0,099	0,099	23,172	88,862	0,01	0,01	40,838	4,792	0,614
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
	Итого:	416	30,501	9,578	68,501	479,025	0,242	0,058	56,796	51,017	4,871
Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	199								8,955	0,002
	Итого:	199								8,955	0,002
	Итого за день:	2 195	87,473	52,811	300,297	2 039,987	1,277	1,07	217,938	696,863	18,451
	Итого среднее за 10 дней:		78,463	67,056	275,894	1 991,162	1,128	3,656	172,844	946,572	17,514

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану: 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 182,47 руб.

шеф повар: _____ / Варуша Г. И.
 мед. сестра: _____ / Муллаянова Ю. З.
 бухгалтер: _____ / Ибатуллина Ф. И.