



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

**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										
36	Какао на молоке+	200	6,654	7,722	22,291	180,604	0,088	0,314	2,548	238,189	0,882
6,1	Каша манная молочная+	200	7,505	4,94	32,68	206,91	0,076	0,2	0,912	188,48	0,409
268	Бутерброды с маслом+	6,994/38,835	2,398	7,389	14,309	133,106	0,049	0,029		9,102	0,607
	Итого:	432	16,557	20,052	69,28	520,621	0,213	0,542	3,46	435,771	1,897
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	82	0,656	0,164	6,15	31,16	0,049	0,025	31,16	28,7	0,082
	Итого:	82	0,656	0,164	6,15	31,16	0,049	0,025	31,16	28,7	0,082
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
0,13	Сметана в суп+	7	0,21	0,7	0,193	7,91		0,018	0,044	6,3	0,018
470	Плов из отварной свинины+	230	8,2	16,6	42,3	351,8	0,27		2,07	18,96	1,53
273	Напиток "Валитек"+	200	0,349	0,185	32,072	136,448			1,312	8,856	2,132
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	758	14,451	22,073	100,153	663,312	0,41	0,111	22,45	102,62	6,888
	Полдник										
334	Плюшка новомосковская+	71	4,851	4,26	38,634	213	0,102		0,037	21,412	0,771
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,825	3,975	7,05	77,55	0,038	0,12	0,78	165,3	0,075
	Итого:	221	8,676	8,235	45,684	290,55	0,14	0,12	0,817	186,712	0,846
	Ужин										
30,1	Котлеты рыбные (треска) с морковью+	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
132	Кисель из кураги+	200	0,97		36,769	157,101		0,029	0,039	23,92	0,572
0,1	Хлеб пшеничный+	32	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	456	19,59	8,78	83,451	496,981	0,264	0,303	12,419	116,06	3,402
	.Питьевой режим									8,55	0,002
0,34	Вода питьевая+	190								8,55	0,002
	Итого:	190								8,55	0,002
	Итого за день:	2 139	59,93	59,303	304,718	2 002,624	1,076	1,101	70,305	878,413	13,117
	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: 193,02 руб.

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