

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-зима сад 2023  
 Возрастная категория: Дети-сад Корпус 1



**Ежедневное меню  
 на 14 декабря 2023 г.**

№ рецептуры	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
	<b>Завтрак</b>										
36	Какао на молоке+	200	6,756	7,841	22,632	183,369	0,09	0,318	2,587	241,835	0,896
178,1	Лапшевник с творогом+	200	16,409	9,89	43,095	327,08	0,136		0,387	141,462	1,635
268	Бутерброды с маслом+	7,048/41,143	2,502	7,711	14,931	138,894	0,051	0,031		9,498	0,633
	<b>Итого:</b>	<b>468</b>	<b>25,667</b>	<b>25,441</b>	<b>80,658</b>	<b>649,342</b>	<b>0,277</b>	<b>0,349</b>	<b>2,974</b>	<b>392,795</b>	<b>3,164</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,33	Киви+	103	0,824	0,412	8,343	48,41	0,021	0,041	185,4	41,2	0,824
	<b>Итого:</b>	<b>103</b>	<b>0,824</b>	<b>0,412</b>	<b>8,343</b>	<b>48,41</b>	<b>0,021</b>	<b>0,041</b>	<b>185,4</b>	<b>41,2</b>	<b>0,824</b>
	<b>Обед</b>										
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,485		43,764	171,725	0,02	0,079	2,475	57,321	1,544
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
300,2	Клѐчки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
504	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе	80	11,303	2,087	9,543	102,182	0,069		3,827	12,163	1,444
239,1	Мясо для супа (куры)+	23	11,012	10,534	0,129	139,104	0,062		1,559	16,348	0,966
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
215,1	Огурцы свежие порциями+	54	0,36	0,054	0,99	5,94	0,018	0,009	3,78	9,18	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>799</b>	<b>40,823</b>	<b>20,844</b>	<b>141,608</b>	<b>885,973</b>	<b>0,607</b>	<b>0,302</b>	<b>25,865</b>	<b>199,266</b>	<b>11,98</b>
	<b>Полдник</b>										
0,24	Йогурт+	155	10,197	3,059	7,138	95,447		0,06	1,224	252,895	0,204
340,1	Пирожки простые печеные с джемом	44	2,543	1,03	25,326	120,56	0,044	0,026	0,07	8,272	0,484
	<b>Итого:</b>	<b>199</b>	<b>12,741</b>	<b>4,089</b>	<b>32,465</b>	<b>216,007</b>	<b>0,044</b>	<b>0,087</b>	<b>1,294</b>	<b>261,167</b>	<b>0,688</b>
	<b>Ужин</b>										
0,03	Сок томатный+	200	1,608		6,03	29,346	0,02	0,06	15,879	28,14	1,809
116,1	Суфле рыбное+	60	9,99	1,898	0,083	57,345	0,045	0,075	0,435	25,395	0,585
277,1	Свекла тушенная с луком+	100	2,82	9,22	14,467	143,153	0,033	0,053	8,267	42,5	1,9
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>18,218</b>	<b>11,568</b>	<b>43,919</b>	<b>344,644</b>	<b>0,178</b>	<b>0,219</b>	<b>24,581</b>	<b>107,535</b>	<b>5,244</b>
	<b>.Питьевой режим</b>										
0,34	Вода питьевая+	206								9,27	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>206</b>								<b>9,27</b>	<b>0,002</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 176</b>	<b>98,273</b>	<b>62,353</b>	<b>306,993</b>	<b>2 144,377</b>	<b>1,126</b>	<b>0,998</b>	<b>240,114</b>	<b>1 011,232</b>	<b>21,902</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,463</b>	<b>67,056</b>	<b>275,894</b>	<b>1 991,162</b>	<b>1,128</b>	<b>3,656</b>	<b>172,844</b>	<b>946,572</b>	<b>17,514</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 187,87 руб.

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