

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



**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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
268	Бутерброды с маслом+	6,952/29,651	1,929	5,944	11,509	107,064	0,039	0,024		7,321	0,488
15,1	Омлет натуральный+	103	10,3	10,558	2,06	143,943	0,052	0,283	0,155	70,246	1,648
35,1	Кофейный напиток+	200	2,488	1,592	14,244	76,874	0,06	0,249	1,144	40,656	0,587
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	60	1,097	0,222	8,291	39,333	0,012	0,012	2,832	2,95	0,236
	Итого:	398	15,814	18,315	36,105	367,213	0,162	0,567	4,131	121,173	2,959
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	97	0,776	0,194	7,275	36,86	0,058	0,029	36,86	33,95	0,097
	Итого:	97	0,776	0,194	7,275	36,86	0,058	0,029	36,86	33,95	0,097
Обед											
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
273,4	Напиток лимонный	200	0,096	0,01	16,858	68,16	0,005		5,107	5,626	0,129
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
251	Азу с говядиной+	240	15,12	9,6	24,2	127,2	0,17	0,216	9,12	40,8	2,9
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
62,1	Салат из свеклы с черносливом+	60	0,971	3,152	8,132	64,573	0,01	0,021	2,521	24,056	0,909
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	200	1,904	1,4	14	79,704	0,08	0,053	7,408	16,528	0,848
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
	Итого:	781	28,233	17,895	81,464	488,137	0,379	0,391	29,287	139,84	7,449
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	151	3,851	4,002	7,097	78,067	0,038	0,121	0,785	166,402	0,076
270	Горячий бутерброд с сыром+	4,966/16/19,767	5,727	8,704	10,621	146,055	0,005		0,091	131,56	0,104
	Итого:	190	9,577	12,705	17,718	224,122	0,042	0,121	0,876	297,962	0,18
Ужин											
265,1	Плов с изюмом+	201	2,693	1,64	12,655	77,626	0,064	0,088	2,605	74,836	0,933
33	Чай с сахаром+	200	0,198		0,04	48,51		0,01	0,099	4,356	0,851
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	429	5,741	1,978	30,2	212,236	0,124	0,121	2,704	87,817	2,497
	Итого за день:	1 895	60,141	51,087	172,762	1 328,569	0,766	1,229	73,857	680,742	13,181
	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: 184,27 руб.

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