

День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна сад 2020  
Возрастная категория: Дети-сад Корпус 1



**Ежедневное меню  
на 17 января 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>											
146,1	Пудинг из творога+	120	14,896	15,609	27,778	305,226	0,063	0,253	0,19	138,833	2,48
268	Бутерброды с маслом+	6,662/3 9,216	2,398	7,389	14,309	133,106	0,049	0,029		9,102	0,607
185,1	Соус клюквенный+	32			4,224	15,872			0,218	0,896	0,026
36	Какао на молоке+	200	6,62	7,683	22,177	179,683	0,088	0,312	2,535	236,974	0,878
	<b>Итого:</b>	<b>387</b>	<b>23,914</b>	<b>30,681</b>	<b>68,488</b>	<b>633,887</b>	<b>0,199</b>	<b>0,594</b>	<b>2,943</b>	<b>385,805</b>	<b>3,989</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины+	89	0,801	0,178	7,209	32,2	0,036	0,027	53,4	30,26	0,267
	<b>Итого:</b>	<b>89</b>	<b>0,801</b>	<b>0,178</b>	<b>7,209</b>	<b>32,2</b>	<b>0,036</b>	<b>0,027</b>	<b>53,4</b>	<b>30,26</b>	<b>0,267</b>
<b>Обед</b>											
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,574	0,468	13,338	69,038	0,07	0,031		13,65	1,521
0,03	Сок томатный+	200	1,624		6,09	29,638	0,02	0,061	16,037	28,42	1,827
472	Котлеты, биточки, шницели (из свинины с луком)+	80	8,18	16,008	8,93	212,515	0,352		0,903	27,503	2,166
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,467	0,067	1,533	8,267	0,027	0,013	10	5,6	0,36
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,914	4,125	30,15	100,098	0,067	0,053	5,668	16,884	0,748
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
163,1	Капуста тушеная+	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
	<b>Итого:</b>	<b>724</b>	<b>19,993</b>	<b>25,582</b>	<b>80,558</b>	<b>550,595</b>	<b>0,997</b>	<b>0,26</b>	<b>72,678</b>	<b>153,017</b>	<b>8,283</b>
<b>Полдник</b>											
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
297,1	Тесто для оладий+	71	4,953	1,548	26,334	139,089	0,106	0,092	0,443	52,774	0,847
281	Кефир*+	125	3,625	3,125	5	62,5	0,049	0,215	0,875	150	0,125
	<b>Итого:</b>	<b>281</b>	<b>14,181</b>	<b>10,382</b>	<b>66,686</b>	<b>416,849</b>	<b>0,26</b>	<b>0,412</b>	<b>1,557</b>	<b>272,346</b>	<b>1,691</b>
<b>Ужин</b>											
132	Кисель из кураги+	200	0,985		37,337	159,531		0,03	0,039	24,29	0,581
231	Суп с рыбными консервами+	200	6,949	6,795	11,579	135,138	0,008	0,117	7,361	36,602	1,018
0,3	Яйцо отварное+	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,755	0,326	16,922	83,23	0,058	0,022		8,338	0,689
	<b>Итого:</b>	<b>488</b>	<b>16,949</b>	<b>12,792</b>	<b>66,183</b>	<b>455,349</b>	<b>0,07</b>	<b>0,185</b>	<b>7,4</b>	<b>69,23</b>	<b>2,288</b>
<b>.Питьевой режим</b>											
0,34	Вода питьевая+	205								9,225	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>205</b>								<b>9,225</b>	<b>0,002</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 174</b>	<b>75,838</b>	<b>79,614</b>	<b>289,124</b>	<b>2 088,88</b>	<b>1,562</b>	<b>1,479</b>	<b>137,977</b>	<b>919,883</b>	<b>16,52</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>82,937</b>	<b>68,969</b>	<b>283,942</b>	<b>2 046,24</b>	<b>1,177</b>	<b>3,644</b>	<b>164,515</b>	<b>883,646</b>	<b>18,994</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 195 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 192,99 руб.

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