

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



**Ежедневное меню
 на 18 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										
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,303	6,97	29,93	215,865	0,164	0,226	0,984	212,934	1,21
268	Бутерброды с маслом+	40,359/6,422	2,398	7,389	14,309	133,106	0,049	0,029		9,102	0,607
	Итого:	451	15,31	18,499	62,625	478,181	0,293	0,255	3,584	462,486	2,066
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	87	0,783	0,174	7,047	31,477	0,035	0,026	52,2	29,58	0,261
	Итого:	87	0,783	0,174	7,047	31,477	0,035	0,026	52,2	29,58	0,261
	Обед										
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	80	20,564	2,147	0,395	102,597	0,081	0,132	0,172	10,125	1,701
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
103,1	Макаронные изделия отварные+	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
83,1	Суп из овощей+	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
52,1	Салат из квашеной капусты+	50	0,333	2,583	4,083	40	0,008	0,008	11,025	10,117	0,367
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	742	39,125	14,638	132,726	653,32	0,5	0,349	22,354	147,662	7,157
	Полдник										
0,14	Печенье+	20	1,12	1,77	11,16	65,127	0,011	0,008		4,347	0,315
281	Кефир*+	136	3,944	3,4	5,44	68	0,053	0,234	0,952	163,2	0,136
	Итого:	156	5,064	5,17	16,6	133,127	0,064	0,242	0,952	167,547	0,451
	Ужин										
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
256,6	Рыба хек, тушенная в томате с овощами+	60	4,24	2,04	2,24	44,8	0,01	0,01	4,05	16,27	0,5
0,1	Хлеб пшеничный+	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
33	Чай с сахаром+	200	0,198		0,04	48,51		0,01	0,099	4,356	0,851
	Итого:	447	11,123	5,999	48,046	348,78	0,228	0,149	16,519	46,859	3,538
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	198								8,91	0,002
	Итого:	198								8,91	0,002
	Итого за день:	2 081	71,406	44,48	267,044	1 644,885	1,12	1,021	95,609	863,042	13,475
	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: 185,44 руб.

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