

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-лето сад 2024  
 Возрастная категория: Дети сад к2

**Ежедневное меню  
 на 3 мая 2024 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
15,1	Омлет натуральный+	130	13	13,325	2,6	181,675	0,065	0,358	0,195	88,66	2,08
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	40	0,744	0,151	5,621	26,667	0,008	0,008	1,92	2	0,16
35,1	Кофейный	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,25	Батон нарезной+	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>19,794</b>	<b>15,366</b>	<b>44,456</b>	<b>392,706</b>	<b>0,207</b>	<b>0,621</b>	<b>3,15</b>	<b>138,934</b>	<b>3,721</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,28	Апельсины+	99	0,891	0,198	8,019	35,818	0,04	0,03	59,4	33,66	0,297
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>	<b>0,891</b>	<b>0,198</b>	<b>8,019</b>	<b>35,818</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>59,4</b>	<b>33,66</b>	<b>0,297</b>
	<b>Обед</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
245	Суп - лапша домашняя+	176	2,028	1,274	13,96	78,806	0,07	0,042	4,9	14,242	0,669
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
239,1	Мясо для супа (куры)+	20	9,576	9,16	0,112	120,96	0,054		1,356	14,216	0,84
260,1	Плов из филе куриного	180	20,04	5,931	27,326	242,82	0,111		2,409	18,154	1,911
0,04	Сок томатный+	180	0,9		21,78	86,364	0,018	0,036	2,16	23,4	0,36
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>676</b>	<b>38,145</b>	<b>17,687</b>	<b>91,195</b>	<b>676,666</b>	<b>0,38</b>	<b>0,149</b>	<b>15,024</b>	<b>102,168</b>	<b>6,004</b>
	<b>Полдник</b>										
0,51	Снежок	200	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
148,1	Ватрушка с творогом+	50	7,056	1,778	22,833	128,611	0,078	0,089	0,089	32,533	0,794
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>12,276</b>	<b>6,278</b>	<b>30,393</b>	<b>220,611</b>	<b>0,118</b>	<b>0,112</b>	<b>0,629</b>	<b>255,733</b>	<b>0,974</b>
	<b>Ужин</b>										
119,1	Гуляш из отварной говядины+	70	16,914	5,023	3,448	125,02	0,079	0,149	1,199	16,048	1,575
323,1	Картофельное пюре с морковью+	160	3,285	3,701	23,573	140,629	0,053	0,075	2,08	59,573	0,757
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
273	Напиток	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>24,305</b>	<b>9,336</b>	<b>78,522</b>	<b>500,257</b>	<b>0,212</b>	<b>0,253</b>	<b>4,431</b>	<b>94,897</b>	<b>5,154</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 875</b>	<b>95,41</b>	<b>48,864</b>	<b>252,585</b>	<b>1 826,058</b>	<b>0,957</b>	<b>1,165</b>	<b>82,634</b>	<b>625,392</b>	<b>16,151</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>83,214</b>	<b>65,826</b>	<b>292,744</b>	<b>2 059,481</b>	<b>1,025</b>	<b>2,746</b>	<b>180,692</b>	<b>933,618</b>	<b>18,314</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.  
 Средняя стоимость  
 за 10 дней: 198,76 руб.

Повар: \_\_\_\_\_/

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/