

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето сад 2024
 Возрастная категория: Дети сад к2

**Ежедневное меню
 на 15 мая 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
17,1	Суп молочный с пшеном++	170	2,975	3,145	12,41	91,375	0,043	0,145	0,714	140,063	0,145
35,1	Кофейный	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,15	Мармелад+	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	400	7,525	4,855	55,184	294,007	0,145	0,388	1,749	184,537	1,326
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
Обед											
485	Салат	60	3,3	7,96	2,42	94,48	0,031		2,37	114,98	0,544
80,1	Рассольник ленинградский+	180	1,714	3,694	27	89,64	0,06	0,048	5,076	15,12	0,67
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
234,4	Рыба семга припущенная+	61	12,2	4,941		93,33	0,14	0,153	0,61	9,15	0,488
104,3	Картофельное пюре+	150	3,18	4,08	20,98	131	0,12	0,1	10,8	37,04	1,1
314,1	Соус томатный+	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,44	Сок фруктовый+	199	0,995	0,199	27,462	106,744	0,04	0,02	3,98	39,8	0,796
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	745	28,006	25,091	97,212	658,744	0,491	0,405	25,586	253,25	5,935
Полдник											
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	250	8,643	7,714	42,064	269,9	0,107	0,217	1,076	234,436	0,591
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
250,3	Шницели+	70	11,288	6,825	6,825	133	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:	450	17,211	14,403	74,813	489,434	0,228	0,301	36,908	126,745	3,915
	Итого за день:	1 945	62,184	52,263	276,774	1 750,085	1,03	1,34	103,319	833,967	11,866
	Итого среднее за 10 дней:		83,214	65,826	292,744	2 059,481	1,025	2,746	180,692	933,618	18,314

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

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/