

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

**Ежедневное меню  
 на 17 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	181	2,263	1,448	12,956	69,92	0,054	0,226	1,041	36,978	0,534
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>401</b>	<b>19,807</b>	<b>15,374</b>	<b>44,527</b>	<b>393,092</b>	<b>0,207</b>	<b>0,622</b>	<b>3,156</b>	<b>139,138</b>	<b>3,724</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,28	Апельсины+	96	0,864	0,192	7,776	34,733	0,038	0,029	57,6	32,64	0,288
	<b>Итого:</b>	<b>96</b>	<b>0,864</b>	<b>0,192</b>	<b>7,776</b>	<b>34,733</b>	<b>0,038</b>	<b>0,029</b>	<b>57,6</b>	<b>32,64</b>	<b>0,288</b>
	<b>Обед</b>										
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	51	0,68		2,72	12,92	0,051	0,043	127,475	4,08	0,306
245	Суп - лапша домашняя+	180	2,074	1,303	14,278	80,597	0,072	0,043	5,011	14,566	0,684
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
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
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+	177	0,885		21,417	84,925	0,018	0,035	2,124	23,01	0,354
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>672</b>	<b>38,56</b>	<b>17,68</b>	<b>92,929</b>	<b>684,537</b>	<b>0,413</b>	<b>0,19</b>	<b>142,374</b>	<b>104,902</b>	<b>6,083</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
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>12,156</b>	<b>7,078</b>	<b>32,233</b>	<b>232,011</b>	<b>0,128</b>	<b>0,249</b>	<b>1,129</b>	<b>252,933</b>	<b>0,894</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
273	Напиток	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<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>1 869</b>	<b>95,691</b>	<b>49,659</b>	<b>255,988</b>	<b>1 844,631</b>	<b>0,998</b>	<b>1,343</b>	<b>208,69</b>	<b>624,51</b>	<b>16,144</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: руб.

Повар: \_\_\_\_\_/

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/