

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

### Ежедневное меню на 3 декабря 2024 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
25,2	Запеканка из творога	120	23,84	3,984	19,848	203,23	0,06	0,252	0,276	143,892	0,648
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>30,78</b>	<b>8,404</b>	<b>64,824</b>	<b>447,788</b>	<b>0,17</b>	<b>0,634</b>	<b>1,726</b>	<b>283,752</b>	<b>1,868</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>87,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>
	<b>Обед</b>										
65,1	Борщ	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
220,1	Мясо для супа (говядина)	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,01	Соль	4								14,72	0,116
234,4	Сёмга припущенная	80	21,16	1,03	0,68	96,1	0,07	0,1	1,82	39,29	0,56
105	Рис отварной	150	3,64	4,18	35,17	210,45	0,03	0,02		5,26	0,5
203,1	Напиток брусничный	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>707</b>	<b>34,51</b>	<b>13,784</b>	<b>82,946</b>	<b>589,878</b>	<b>0,209</b>	<b>0,24</b>	<b>15,45</b>	<b>139,444</b>	<b>4,142</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,88	1,24	23,94	118	0,05	0,03	0,17	10,02	0,82
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,98</b>	<b>6,54</b>	<b>33,34</b>	<b>221,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,19</b>	<b>1,21</b>	<b>230,42</b>	<b>0,92</b>
	<b>Ужин</b>										
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
0,03	Сок томатный	200	1,6		6	29,2	0,02	0,06	15,8	28	1,8
0,1	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>8,85</b>	<b>8,68</b>	<b>49,21</b>	<b>311,26</b>	<b>0,26</b>	<b>0,25</b>	<b>60,2</b>	<b>100,04</b>	<b>4,57</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 942</b>	<b>83,62</b>	<b>37,508</b>	<b>251,32</b>	<b>1 657,626</b>	<b>0,779</b>	<b>1,364</b>	<b>88,586</b>	<b>761,656</b>	<b>12,1</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,244</b>	<b>55,279</b>	<b>286,723</b>	<b>1 910,317</b>	<b>1,027</b>	<b>4,393</b>	<b>176,624</b>	<b>889,548</b>	<b>16,577</b>

Стоимость рациона: руб.

Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 203,64 руб.

Шеф - повар: \_\_\_\_\_ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Плачинта И. В.