

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-зима сад  
Возрастная категория: Дети сад

### Ежедневное меню на 20 ноября 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>										
312,2	ТК № 312.2 Икра кабачковая консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	60	1,14	5,34	4,62	71,1	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	22,746	184,29	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
268	Бутерброды с маслом	5,838/29,189	2,384	7,346	14,225	132,324	0,049	0,029		9,049	0,603
	<b>Итого:</b>	<b>376</b>	<b>18,314</b>	<b>28,766</b>	<b>43,191</b>	<b>499,514</b>	<b>0,189</b>	<b>0,599</b>	<b>6,92</b>	<b>331,259</b>	<b>3,203</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
	<b>Обед</b>										
253,2	Суп картофельный с клецками	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клѐцки	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль	6								22,08	0,174
239	Птица отварная	80	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
163,1	Капуста тушеная	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>706</b>	<b>27,843</b>	<b>25,169</b>	<b>81,168</b>	<b>642,07</b>	<b>0,74</b>	<b>0,166</b>	<b>97,454</b>	<b>147,053</b>	<b>6,305</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
147,2	Блины	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>9,84</b>	<b>8,179</b>	<b>39,04</b>	<b>250,48</b>	<b>0,146</b>	<b>0,195</b>	<b>1,04</b>	<b>233,2</b>	<b>1,028</b>
	<b>Ужин</b>										
246,5	Горбуша, запеченная с картофелем по-русски	200	12,39	9,59	16,45	202			21,17	56,08	1,14
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>15,73</b>	<b>10,67</b>	<b>64,446</b>	<b>408,76</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>87,17</b>	<b>76,96</b>	<b>3,65</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 882</b>	<b>72,127</b>	<b>72,814</b>	<b>237,345</b>	<b>1 841,374</b>	<b>1,175</b>	<b>1,03</b>	<b>197,584</b>	<b>807,472</b>	<b>16,486</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>72,374</b>	<b>55,082</b>	<b>282,682</b>	<b>1 893,786</b>	<b>1,001</b>	<b>4,389</b>	<b>197,005</b>	<b>882,227</b>	<b>16,523</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану 225 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: руб.

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

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Жушма Е.