

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень - зима (примерное) сад 2024 корпус 1

Возрастная категория: Дети-сад\_1 КОРПУС+

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

№ рецеп- туры	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>										
60,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
15,1	Омлет натуральный	150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4
266	Бутерброды с джемом	30/4/16 ,071	2,561	4,01	29,469	164,286	0,051	0,031	0,49	10,714	0,704
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,09	Хлеб ржаной+	12	0,792	0,144	4,104	21,242	0,022	0,01		4,2	0,468
	<b>Итого:</b>	<b>472</b>	<b>22,553</b>	<b>26,629</b>	<b>59,589</b>	<b>558,313</b>	<b>0,228</b>	<b>0,733</b>	<b>6,825</b>	<b>183,574</b>	<b>5,302</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
37,1	Молоко кипячённое	212	5,406	5,618	9,964	109,604	0,053	0,17	1,102	233,624	0,106
0,18	Вафли	38	0,434	0,38	10,857	47,12	0,005	0,002		1,357	0,081
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>5,84</b>	<b>5,998</b>	<b>20,821</b>	<b>156,724</b>	<b>0,058</b>	<b>0,171</b>	<b>1,102</b>	<b>234,981</b>	<b>0,187</b>
	<b>Обед</b>										
85,1	Суп картофельный с крупой	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58
220, 1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
163, 1	Капуста тушённая	130	4,16	3,553	16,813	101,833	0,399	0,069	34,424	29,155	1,283
250, 1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
130, 1	Кисель из яблок	200	0,2	0,2	36,606	150,96	0,01	0,01	17,4	7,81	0,59
	Хлеб пшеничный+	10	0,76	0,09	4,668	22,96	0,016	0,006		2,3	0,19
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,553	0,027	0,012		5,25	0,585
	<b>Итого:</b>	<b>651</b>	<b>25,636</b>	<b>17,149</b>	<b>90,657</b>	<b>612,106</b>	<b>0,559</b>	<b>0,263</b>	<b>57,086</b>	<b>94,375</b>	<b>4,309</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
0,24	Йогурт+	94	6,184	1,855	4,329	57,884		0,037	0,742	153,368	0,124
16,1	Сырники из творога	140	10,36	4,947	12,973	133	0,084	0,336	0,308	200,471	0,98
0,12	Сок фруктовый	192	0,576		32,64	126,336	0,038	0,077	11,52	9,6	1,728
	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
0,09	Хлеб ржаной+	24	1,584	0,288	8,208	42,485	0,043	0,019		8,4	0,936
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>	<b>474</b>	<b>20,224</b>	<b>7,27</b>	<b>67,486</b>	<b>405,625</b>	<b>0,198</b>	<b>0,481</b>	<b>12,57</b>	<b>391,159</b>	<b>4,264</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 847</b>	<b>74,254</b>	<b>57,046</b>	<b>238,554</b>	<b>1 732,76 8</b>	<b>1,042</b>	<b>1,648</b>	<b>77,583</b>	<b>904,089</b>	<b>14,062</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>93,209</b>	<b>62,98</b>	<b>347,037</b>	<b>2 317,784</b>	<b>1,22</b>	<b>3,843</b>	<b>116,114</b>	<b>883,051</b>	<b>21,724</b>

Стоимость рациона: руб.

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя  
стоимость за 10  
дней:

158,64 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_/ Арланова М. Н.

: \_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_

бухгалтер: \_\_\_\_\_/ Мальцева Е. Н.