

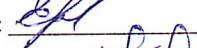
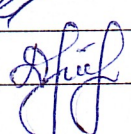
День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад 2024
 Возрастная категория: Дети сад



**Ежедневное меню
 на 20 марта 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
36,2	Какао на молоке	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225
268	Бутерброды с маслом+	40/5	2,756	8,494	16,448	153	0,056	0,034		10,463	0,698
	Итого:	425	10,405	15,92	47,595	376,789	0,188	0,264	3,45	446,688	1,143
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	200	1,904	1,4	14	79,704	0,08	0,053	7,408	16,528	0,848
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
251	Азу с говядиной+	200	12,6	8	20,167	106	0,142	0,18	7,6	34	2,417
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	734	26,321	13,154	96,839	509,324	0,368	0,419	25,138	166,828	7,644
	Полдник										
147,2	Блины+	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,17	Джем+	10	0,06		6,82	26,16			4	2,2	0,05
	Итого:	260	9,39	7,649	44,92	266,3	0,141	0,179	4,936	213,36	1,068
	Ужин										
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	210	3,119	8,579	19,289	166,74	0,147	0,147	40,32	49,077	1,533
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	450	6,259	8,949	55,521	329,58	0,216	0,171	45,64	64,137	2,427
	Итого за день:	1 969	53,875	45,771	265,875	1 569,293	0,954	1,083	89,164	899,012	12,881
	Итого среднее за 10 дней:		73,105	62,067	292,25	1 960,672	1,003	6,321	153,168	940,897	17,524

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 231,18 руб.

Повар:  / Алимирзоева Т. Х.
 Врач(диетсестра):  / Доценко И. Т.