

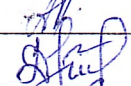
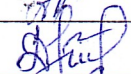
День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна сад 2024  
 Возрастная категория: Дети сад



### Ежедневное меню на 21 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
	<b>Завтрак</b>										
7,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
1	Масло в кашу+	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
С 25	Батон нарезной+	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>443</b>	<b>15,624</b>	<b>8,128</b>	<b>74,226</b>	<b>486,848</b>	<b>0,08</b>	<b>24,046</b>	<b>1,03</b>	<b>202,56</b>	<b>4,476</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
	<b>Обед</b>										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
245	Суп - лапша домашняя+	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
239	Птица отварная+	70	13,965	13,353	0,166	176,4	0,079		1,978	20,729	1,225
163,1	Капуста тушеная+	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
0,04	Сок тыквенный+	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>759</b>	<b>28,694</b>	<b>20,366</b>	<b>92,227</b>	<b>651,43</b>	<b>0,77</b>	<b>0,257</b>	<b>62,666</b>	<b>155,329</b>	<b>6,868</b>
	<b>Полдник</b>										
0,18	Вафли+	30	0,343	0,3	8,571	37,2	0,004	0,001		1,071	0,064
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>5,563</b>	<b>4,8</b>	<b>15,771</b>	<b>127,2</b>	<b>0,074</b>	<b>0,311</b>	<b>1,26</b>	<b>217,071</b>	<b>0,244</b>
	<b>Ужин</b>										
144,2	Запеканка из творога+	150	23,888	24,888	12,15	363,113	0,075	0,4	0,35	222,75	1
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
182,1	Соус молочный (сладкий)+	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
0,3	Яйцо отварное+	51	6,385	5,783	0,352	78,999	0,004	0,017			
	<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>34,513</b>	<b>31,431</b>	<b>70,58</b>	<b>705,912</b>	<b>0,143</b>	<b>0,481</b>	<b>0,42</b>	<b>262,78</b>	<b>2,37</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 963</b>	<b>84,434</b>	<b>64,764</b>	<b>262,605</b>	<b>2 014,07</b>	<b>1,096</b>	<b>26,116</b>	<b>230,376</b>	<b>853,74</b>	<b>16,158</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,105</b>	<b>62,067</b>	<b>292,25</b>	<b>1 960,672</b>	<b>1,003</b>	<b>6,321</b>	<b>163,168</b>	<b>940,897</b>	<b>17,524</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 205,58 руб.

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