

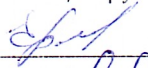


День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад 2024
 Возрастная категория: Дети сад

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

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 0,42 | Суп молочный с крупой (гречка)+ | 180 | 3,15 | 3,33 | 13,14 | 96,75 | 0,054 | 0,207 | 0,999 | 197,838 | 0,198 |
| 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+ | 40/10 | 3,063 | 9,438 | 18,275 | 170 | 0,063 | 0,038 | | 11,625 | 0,775 |
| | Итого: | 410 | 10,362 | 16,494 | 47,962 | 383,039 | 0,189 | 0,245 | 3,339 | 425,868 | 1,198 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,28 | Апельсины+ | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 36,18 | 0,04 | 0,03 | 60 | 34 | 0,3 |
| | Итого: | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 36,18 | 0,04 | 0,03 | 60 | 34 | 0,3 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 86,1 | Суп картофельный с бобовыми+ | 200 | 4,4 | 4,304 | 14,8 | 118,704 | 0,106 | 0,053 | 3,986 | 35,464 | 1,373 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 15 | 3,9 | 2,52 | | 38,1 | 0,008 | 0,024 | | 4,5 | 0,24 |
| 222 | Зелень в суп+ | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,6 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 478 | Оладьи из печени (запеченные) | 80 | 14,38 | 8,54 | 9,6 | 172,8 | 0,19 | 1,41 | 11,2 | 8 | 4,96 |
| 106,1 | Рис припущенный+ | 150 | 3,5 | 3,4 | 34,2 | 198,1 | 0,03 | 0,02 | | 4,85 | 0,48 |
| 0,03 | Сок томатный+ | 180 | 1,44 | | 5,4 | 26,28 | 0,018 | 0,054 | 14,22 | 25,2 | 1,62 |
| 0,01 | Соль+ | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями+ | 60 | 0,4 | 0,06 | 1,1 | 6,6 | 0,02 | 0,01 | 4,2 | 10,2 | 0,3 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| | Итого: | 742 | 31,372 | 19,436 | 82,28 | 649,694 | 0,462 | 1,615 | 35,606 | 128,574 | 11,1 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 0,14 | Печенье+ | 50 | 1,68 | 2,655 | 16,74 | 97,69 | 0,017 | 0,012 | | 6,52 | 0,472 |
| 37,1 | Молоко кипяченое+ | 180 | 4,59 | 4,77 | 8,46 | 93,06 | 0,045 | 0,144 | 0,936 | 198,36 | 0,09 |
| | Итого: | 230 | 6,27 | 7,425 | 25,2 | 190,75 | 0,062 | 0,156 | 0,936 | 204,88 | 0,562 |
| | 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 |
| 34,1 | Чай с лимоном+ | 200 | 0,22 | 0,1 | 14,58 | 59 | 0,003 | 0,003 | 2,9 | 8,2 | 0,907 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,672 | 91,84 | 0,064 | 0,024 | | 9,2 | 0,76 |
| | Итого: | 450 | 6,379 | 9,039 | 52,541 | 317,58 | 0,214 | 0,174 | 43,22 | 66,477 | 3,2 |
| | Итого за день: | 1 932 | 55,282 | 52,593 | 216,083 | 1 577,243 | 0,967 | 2,219 | 143,101 | 859,799 | 16,36 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 73,768 | 63,054 | 282,443 | 1 945,672 | 1,011 | 6,333 | 185,248 | 924,516 | 18,487 |

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 224,62 руб.

Повар:  / Алимирзоева Т. Х.

Врач-диетолог:  / Доценко И. Т.