

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад 2024
 Возрастная категория: Дети сад



**Ежедневное меню
 на 16 мая 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											
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,125	38,1	227,4		18	0,698	139,455	1,995
1	Масло в кашу+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
32,1	Чай+	180	0,72	0,18	0,18	5,04		0,036	0,36	15,84	2,952
0,15	Мармелад+	25	0,025		19,85	80,25				1	0,1
0,25	Батон нарезной+	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	400	13,285	8,385	81,54	460,55	0,08	18,076	1,058	168,995	6,007
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
Обед											
21,1	Овощи, припущенные в молочном соусе+	150	3,6	7,5	15,2	141,3	0,08	0,1	11,07	32,74	0,9
245	Суп - лапша домашняя+	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
239	Птица отварная+	80	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
	Итого:	688	28,433	26,147	97,086	732,444	0,384	0,232	81,298	129,352	6,422
Полдник											
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Итого:	250	13,816	30,134	42,074	494,88	0,166	0,406	1,414	352,108	1,004
Ужин											
16,1	Сырники из творога+	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
182,3	Соус сладкий+	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,001	0,076	0,2	61,4	0,04
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
	Итого:	450	21,38	12,94	64,661	461,85	0,143	0,511	35,73	291,84	3,52
	Итого за день:	1 888	77,714	77,806	292,861	2 187,724	0,833	19,255	157,5	977,295	17,053
	Итого среднее за 10 дней:		73,533	62,871	282,104	1 944,756	1,005	6,332	185,242	922,325	18,384

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 215,16 руб.

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