

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



### Ежедневное меню на 17 апреля 2024 г.

№ рецептур уры	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
	<b>Завтрак</b>										
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+	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>9,749</b>	<b>14,606</b>	<b>44,307</b>	<b>349,039</b>	<b>0,176</b>	<b>0,237</b>	<b>3,339</b>	<b>423,543</b>	<b>1,043</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>										
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+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
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+	130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416
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
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	10	0,2	0,48	0,76	8,08	0,004	0,008	0,028	5,992	0,016
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>733</b>	<b>31,131</b>	<b>19,469</b>	<b>78,52</b>	<b>631,661</b>	<b>0,462</b>	<b>1,622</b>	<b>36,634</b>	<b>136,149</b>	<b>11,068</b>
	<b>Полдник</b>										
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>6,78</b>	<b>7,955</b>	<b>26,14</b>	<b>201,09</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>
	<b>Ужин</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>6,379</b>	<b>9,039</b>	<b>52,541</b>	<b>317,58</b>	<b>0,214</b>	<b>0,174</b>	<b>43,22</b>	<b>66,477</b>	<b>3,2</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 933</b>	<b>54,839</b>	<b>51,268</b>	<b>209,008</b>	<b>1 537,37</b>	<b>0,979</b>	<b>2,235</b>	<b>122,233</b>	<b>888,089</b>	<b>15,983</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,533</b>	<b>62,871</b>	<b>282,104</b>	<b>1 944,756</b>	<b>1,005</b>	<b>6,332</b>	<b>185,247</b>	<b>922,325</b>	<b>18,384</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 204,29 руб.

Повар:  / Алимирзоева Т. Х.

Врач(диетсестра):  / Доценко И. Т.