

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



### Ежедневное меню на 19 февраля 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>										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	180	3,87	3,42	14,49	106,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной+	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>7,87</b>	<b>3,87</b>	<b>37,88</b>	<b>270,3</b>	<b>0,152</b>	<b>0,229</b>	<b>0,982</b>	<b>191,886</b>	<b>2,098</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
273	Напиток "Валитек"+	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,306</b>	<b>0,162</b>	<b>28,161</b>	<b>119,808</b>			<b>1,152</b>	<b>7,776</b>	<b>1,872</b>
	<b>Обед</b>										
60,2	Икра морковная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
68,1	Борщ с фасолью+	200	2,8	4,04	9,168	84,72	0,048	0,04	5,424	35,76	1,16
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
314,1	Соус томатный+	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
250,2	Биточки+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121
0,56	Синтетическая аскорбиновая кислота ( витамин С)	1							0,05		
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>785</b>	<b>37,062</b>	<b>26,601</b>	<b>106,132</b>	<b>784,8</b>	<b>0,47</b>	<b>0,418</b>	<b>17,969</b>	<b>179,394</b>	<b>10,533</b>
	<b>Полдник</b>										
0,14	Печенье+	30	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>5,598</b>	<b>6,363</b>	<b>18,504</b>	<b>151,674</b>	<b>0,055</b>	<b>0,151</b>	<b>0,936</b>	<b>202,272</b>	<b>0,373</b>
	<b>Ужин</b>										
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	210	12,915	8,348	32,813	258,038	0,276	1,05	44,481	33,679	5,709
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>16,195</b>	<b>8,818</b>	<b>74,417</b>	<b>434,198</b>	<b>0,364</b>	<b>1,088</b>	<b>48,481</b>	<b>80,579</b>	<b>7,079</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 035</b>	<b>67,031</b>	<b>45,814</b>	<b>265,094</b>	<b>1 760,78</b>	<b>1,04</b>	<b>1,886</b>	<b>69,52</b>	<b>661,907</b>	<b>21,955</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>153,168</b>	<b>940,897</b>	<b>17,524</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану 215 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 217,81 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Алимизоева Т. Х.  
Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Доценко И. Т.