

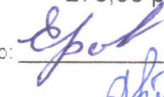


День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Лето-осень сад 2024  
Возрастная категория: Дети сад



### Ежедневное меню на 28 августа 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
<b>Завтрак</b>											
7,1	Каша пшеничная молочная+	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394
1	Масло в кашу+	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
0,15	Мармелад+	50	0,05		39,7	160,5				2	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>433</b>	<b>15,124</b>	<b>11,268</b>	<b>103,842</b>	<b>582,408</b>	<b>0,08</b>	<b>21,606</b>	<b>3,437</b>	<b>410,516</b>	<b>2,85</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
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клецки+	26	1,519	1,438	6,286	44,202	0,021	0,035		17,91	0,165
227,2	Плов из говядины+	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>751</b>	<b>25,611</b>	<b>27,914</b>	<b>134,189</b>	<b>878,606</b>	<b>0,367</b>	<b>0,177</b>	<b>24,254</b>	<b>186,282</b>	<b>8,806</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+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>6,27</b>	<b>7,425</b>	<b>25,2</b>	<b>190,75</b>	<b>0,062</b>	<b>0,156</b>	<b>0,936</b>	<b>204,88</b>	<b>0,562</b>
<b>Ужин</b>											
114,1	Фрикадельки рыбные+	80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
134,1	Кисель из сока+	220	0,44		27,306	117,414	0,022	0,011	10,56	15,565	0,253
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>490</b>	<b>20,06</b>	<b>6,45</b>	<b>74,168</b>	<b>445,664</b>	<b>0,296</b>	<b>0,255</b>	<b>22</b>	<b>114,175</b>	<b>3,033</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 904</b>	<b>67,065</b>	<b>53,057</b>	<b>337,4</b>	<b>2 097,428</b>	<b>0,805</b>	<b>22,194</b>	<b>50,627</b>	<b>915,853</b>	<b>15,251</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>74,501</b>	<b>58,634</b>	<b>288,58</b>	<b>1 935,095</b>	<b>1,072</b>	<b>4,04</b>	<b>151,573</b>	<b>906,58</b>	<b>17,788</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану 215 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 278,53 руб.

Повар:  / Ермолинская М. Н.  
Врач(диетсестра):  / Доценко И. Т.  
Бухгалтер:  / Ачкасова М. А.