

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-лето сад  
Возрастная категория: Дети сад к1

**Ежедневное меню  
на 15 июня 2022 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая молочная+	199	11,343	6,567	52,039	319,594	0,239	0,209	0,915	198,333	1,652
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>409</b>	<b>15,333</b>	<b>8,547</b>	<b>79,369</b>	<b>464,002</b>	<b>0,305</b>	<b>0,299</b>	<b>1,347</b>	<b>272,733</b>	<b>3,293</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая+	153					0,043	0,054	10,8	8,85	0,002
0,02	Бананы+	108	1,62	0,108	22,68	94,284	0,043	0,054	10,8	8,64	0,648
	<b>Итого:</b>	<b>261</b>	<b>1,62</b>	<b>0,108</b>	<b>22,68</b>	<b>94,284</b>	<b>0,043</b>	<b>0,054</b>	<b>10,8</b>	<b>15,525</b>	<b>0,65</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	61	0,712	0,102	2,338	12,607	0,041	0,02	15,25	8,54	0,549
99,1	Суп-пюре из бобовых+	200	5,6	1,624	14,584	98,8	0,104	0,056	0,664	42,76	1,536
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032	9	6	0,32
222	Зелень в суп+	9	0,234	0,054	0,36	2,7		0,018		20,07	0,144
0,01	Соль+	5							1,12	18,4	0,145
211,1	Кнели рыбные+	80	15,4	1,8	5,3	96,4	0,06	0,11	1,12	57,9	0,55
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
314,1	Соус томатный+	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
203,1	Напиток брусничный+	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04	40,454	17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>33,941</b>	<b>12,185</b>	<b>87,052</b>	<b>584,619</b>	<b>0,45</b>	<b>0,381</b>	<b>40,454</b>	<b>199,722</b>	<b>6,773</b>
<b>Полдник</b>											
147,1	Блины+	50	3,388	2,056	21,169	105,056	0,069	0,025	4,4	9,144	0,663
0,17	Джем+	11	0,066		7,502	28,776				2,42	0,055
37,1	Молоко кипячённое+	199	5,075	5,274	9,353	102,883	0,05	0,159	1,035	219,298	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>8,528</b>	<b>7,33</b>	<b>38,024</b>	<b>236,715</b>	<b>0,119</b>	<b>0,184</b>	<b>5,435</b>	<b>230,862</b>	<b>0,817</b>
<b>Ужин</b>											
0,3	Яйцо отварное+	61	6,364	5,765	0,351	78,741	0,004	0,017			
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	160	2,24	12,181	11,659	166,432	0,053	0,053	14,987	45,28	1,205
0,1	Сок тыквенный+	197					0,078	0,029		11,213	0,926
	Хлеб пшеничный+	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,135	0,1	14,987	56,493	2,132
	<b>Итого:</b>	<b>457</b>	<b>12,309</b>	<b>18,385</b>	<b>34,766</b>	<b>357,103</b>	<b>1,052</b>	<b>1,018</b>	<b>73,023</b>	<b>775,335</b>	<b>13,664</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 167</b>	<b>71,731</b>	<b>46,554</b>	<b>261,891</b>	<b>1 736,723</b>	<b>1,095</b>	<b>3,734</b>	<b>177,126</b>	<b>948,708</b>	<b>18,795</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>82,046</b>	<b>67,07</b>	<b>343,536</b>	<b>2 006,859</b>					

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 175 руб.  
Средняя стоимость за 10 293,89 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Петрова И. Н.  
Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /  
Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Стрельцова А. В.