

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: осень - зима 1с  
Возрастная категория: Дети-сад \_ 1 КОРПУС+

### Ежедневное меню на 6 декабря 2023 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	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	10,638/5/32,4	2,632	8,533	0,094	87,733	0,01		0,188	113,51	0,136
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,09	Хлеб ржаной+	13	0,858	0,156	4,446	23,013	0,023	0,01		4,55	0,507
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>19,806</b>	<b>24,29</b>	<b>16,012</b>	<b>409,371</b>	<b>0,121</b>	<b>0,445</b>	<b>3,393</b>	<b>227,76</b>	<b>4,143</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,33	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>	<b>47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>180</b>	<b>40</b>	<b>0,8</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
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	4	0,12	0,4	0,11	4,52		0,01	0,025	3,6	0,01
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
227,2	Плов из говядины	180	11,731	12,96	34,49	301,68	0,102		6,12	26,945	2,481
0,12	Сок фруктовый	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8
	Хлеб пшеничный+	22	1,672	0,198	10,27	50,512	0,035	0,013		5,06	0,418
0,09	Хлеб ржаной+	16	1,056	0,192	5,472	28,323	0,029	0,013		5,6	0,624
	<b>Итого:</b>	<b>693</b>	<b>21,809</b>	<b>24,24</b>	<b>105,385</b>	<b>720,235</b>	<b>0,284</b>	<b>0,204</b>	<b>30,331</b>	<b>121,588</b>	<b>7,929</b>
	<b>Полдник</b>										
	Булочка "Тюменская"	81									
0,24	Йогурт+	189	12,434	3,73	8,704	116,384		0,074	1,492	308,368	0,249
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>12,434</b>	<b>3,73</b>	<b>8,704</b>	<b>116,384</b>		<b>0,074</b>	<b>1,492</b>	<b>308,368</b>	<b>0,249</b>
	<b>Ужин</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
236,1	Печень по – строгановски	95	11,269	9,999	6,84	162,45	0,226		24,189	31,374	5,083
167,1	Картофельное пюре запеченное	140	3,696	3,36	23,912	140,336	0,146	0,123	12,314	43,187	1,254
129,1	Кисель из клюквы	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
	Хлеб пшеничный+	11	0,836	0,099	5,135	25,256	0,018	0,007		2,53	0,209
0,09	Хлеб ржаной+	24	1,584	0,288	8,208	42,485	0,043	0,019		8,4	0,936
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>17,885</b>	<b>13,806</b>	<b>72,803</b>	<b>492,607</b>	<b>0,452</b>	<b>0,159</b>	<b>41,904</b>	<b>120,571</b>	<b>8,087</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 068</b>	<b>72,735</b>	<b>66,466</b>	<b>211,004</b>	<b>1 785,597</b>	<b>0,877</b>	<b>0,922</b>	<b>257,12</b>	<b>818,288</b>	<b>21,207</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>91,495</b>	<b>63,556</b>	<b>352,99</b>	<b>2 330,444</b>	<b>1,265</b>	<b>4,179</b>	<b>123,691</b>	<b>887,853</b>	<b>21,802</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану 215 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 205,08 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Арланова М. Н.

: \_\_\_\_\_ / ..

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Мальцева Е. Н.