

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: осень - зима 1с  
 Возрастная категория: Дети-сад \_ 1 КОРПУС+

### Ежедневное меню на 8 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>										
0,3	Яйцо отварное	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
12,1	Каша из смеси зерновых хлопьев молочная	199	8,06	6,766	29,054	209,547	0,159	0,219	0,955	206,701	1,174
268	Бутерброды с маслом	5/28,954	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
35,1	Кофейный напиток+	199	2,488	1,592	14,244	76,874	0,06	0,249	1,144	40,656	0,587
0,09	Хлеб ржаной+	12	0,792	0,144	4,104	21,242	0,022	0,01		4,2	0,468
	<b>Итого:</b>	<b>494</b>	<b>19,979</b>	<b>21,506</b>	<b>61,95</b>	<b>517,227</b>	<b>0,293</b>	<b>0,523</b>	<b>2,099</b>	<b>260,591</b>	<b>2,831</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>										
487	Салат «Степной»	50	0,575	4,217	3,542	54,442	0,034		5,208	8,883	0,345
93,1	Суп с крупой (рисовой) и томатом	200	1,464	0,16	12,16	59,328	0,013	0,013	1,064	5,296	0,336
239,1	Мясо для супа (куры)	15	7,182	6,87	0,084	90,72	0,04		1,017	10,662	0,63
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
212,2	Капуста тушённая	120	3,296	7,28	13,552	121,536	0,048	0,072	52,048	81,264	1,616
117,2	Суфле из филе куриного	90	21,696	7,152	3,252	163,968	0,06	0,132		34,368	1,308
0,12	Сок фруктовый	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8
	Хлеб пшеничный+	19	1,444	0,171	8,869	43,624	0,03	0,011		4,37	0,361
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,553	0,027	0,012		5,25	0,585
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>37,273</b>	<b>26,036</b>	<b>80,629</b>	<b>692,071</b>	<b>0,293</b>	<b>0,322</b>	<b>72,337</b>	<b>162,323</b>	<b>6,997</b>
	<b>Полдник</b>										
51	Снежок	199	5,194	4,478	7,164	89,55	0,07	0,031	1,254	214,92	0,179
334	Плюшка новомосковская	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>269</b>	<b>9,977</b>	<b>8,678</b>	<b>45,254</b>	<b>299,55</b>	<b>0,171</b>	<b>0,031</b>	<b>1,29</b>	<b>236,03</b>	<b>0,939</b>
	<b>Ужин</b>										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
166,1	Картофельное пюре	140	3,024	1,064	20,272	109,144					
114,1	Фрикадельки рыбные	70	11,725	1,75	6,3	85,225	0,07	0,096	0,551	45,824	0,805
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной+	23	1,518	0,276	7,866	40,715	0,041	0,018		8,05	0,897
	Хлеб пшеничный+	19	1,444	0,171	8,869	43,624	0,03	0,011		4,37	0,361
0,01	Соль+	6								22,08	0,174
	<b>Итого:</b>	<b>518</b>	<b>18,511</b>	<b>3,371</b>	<b>63,167</b>	<b>362,108</b>	<b>0,187</b>	<b>0,146</b>	<b>20,871</b>	<b>94,584</b>	<b>2,911</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 091</b>	<b>86,54</b>	<b>59,99</b>	<b>259,1</b>	<b>1 917,956</b>	<b>0,963</b>	<b>1,062</b>	<b>276,598</b>	<b>793,528</b>	<b>14,479</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: 217,67 руб.

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

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

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