

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД 2025г  
Возрастная категория: Сад

М. П. 31 января 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

### Ежедневное меню на 31 января 2025 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>										
17,4	Каша рисовая+	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198
34	Чай с молоком+	175	1,663	1,663	12,95	73,413	0,018	0,07	0,42	65,625	1,041
1,1	Масло+	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01
0,25	Батон нарезной+	39	2,964	0,351	18,213	89,567	0,062	0,023		8,97	0,741
	<b>Итого:</b>	<b>399</b>	<b>7,817</b>	<b>8,969</b>	<b>44,368</b>	<b>292,76</b>	<b>0,134</b>	<b>0,305</b>	<b>1,419</b>	<b>273,633</b>	<b>1,99</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,21	Яблоки+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>										
309,1	ТК № 309.1 Огурцы консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.	49	0,392	0,049	0,833	5,341	0,008	0,008	2,45	11,27	0,294
106,1	Рис припущенный+	130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416
0,01	Соль+	5								22,08	0,174
253,2	Суп картофельный с клецками+	180	2,477	3,434	16,423	106,56	0,079		8,302	18,389	0,749
140,2	Напиток из груш++	180	0,09	0,09	12,982	48,546	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
239,1	Мясо для супа (куры)+	14	6,703	6,412	0,078	84,672	0,038		0,949	9,951	0,588
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
504	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе	67	8,509	1,571	7,184	76,923	0,052		2,881	9,157	1,087
300,2	Клѐцки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
	<b>Итого:</b>	<b>701</b>	<b>26,031</b>	<b>16,498</b>	<b>90,626</b>	<b>626,511</b>	<b>0,324</b>	<b>0,109</b>	<b>51,707</b>	<b>114,477</b>	<b>6,014</b>
	<b>Полдник</b>										
281,2	Напиток кисломолочный «Снежок»	162	4,536	5,508	17,82	139,32	0,045	0,207	1,458	196,02	0,162
241	Булочка домашняя	70	7	6,3	44,8	237,65	0,128	0,117	0,152	55,778	1,552
	<b>Итого:</b>	<b>232</b>	<b>11,536</b>	<b>11,808</b>	<b>62,62</b>	<b>376,97</b>	<b>0,173</b>	<b>0,324</b>	<b>1,61</b>	<b>251,798</b>	<b>1,714</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1432</b>	<b>46,184</b>	<b>37,475</b>	<b>205,114</b>	<b>1334,242</b>	<b>0,691</b>	<b>0,768</b>	<b>92,74</b>	<b>674,91</b>	<b>9,82</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 130руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 130 руб

Шеф- повар : \_\_\_\_\_ Пронина Л.Н.