

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: осень - зима сад 2024  
 Возрастная категория: Дети сад к1

### Ежедневное меню на 28 октября 2024 г.

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи,<br>наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |               |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|--------------------|--|-----------------|---------------------|---------------|----------------|--|--------------|---------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                    |  |                 | белки               | жиры          | углеводы       |  | В1           | В2            | С              | Ca                          | Fe            |
|                    | <b>Завтрак</b>                             |                 |                     |               |                |  |              |               |                |                             |               |
| 6,1                | Каша манная<br>молочная                    | 180             | 7,11                | 4,68          | 30,96          | 196,02                                   | 0,072        | 0,189         | 0,864          | 178,56                      | 0,387         |
|                    | Какао на молоке                            | 200             | 4,61                | 4,14          | 18,386         | 129,21                                   | 0,089        | 44,444        | 2,889          | 267,167                     | 0,278         |
| 500                | Бутерброд с сыром<br>(на батоне)           | 30,597/<br>10,4 | 4,715               | 3,895         | 15,58          | 118,08                                   | 0,041        | 0,041         | 0,164          | 108,343                     | 0,482         |
|                    | <b>Итого:</b>                              | <b>421</b>      | <b>16,435</b>       | <b>12,715</b> | <b>64,926</b>  | <b>443,31</b>                            | <b>0,202</b> | <b>44,674</b> | <b>3,917</b>   | <b>554,069</b>              | <b>1,147</b>  |
|                    | <b>Обед</b>                                |                 |                     |               |                |  |              |               |                |                             |               |
| 276                | Салат из<br>консервированных<br>овощей     | 50              | 0,992               | 2,575         | 2,475          | 37,367                                   | 0,033        | 0,017         | 3,95           | 10,542                      | 0,317         |
| 74,1               | Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем    | 200             | 1,39                | 3,91          | 6,79           | 67,8                                     | 0,05         | 0,05          | 12,53          | 36,98                       | 0,73          |
| 222                | Зелень в суп                               | 5               | 0,13                | 0,03          | 0,2            | 1,5                                      |              | 0,01          | 5              | 11,15                       | 0,08          |
| 220,1              | Мясо для<br>супа(говядина)                 | 20              | 5,2                 | 3,36          |                | 50,8                                     | 0,01         | 0,032         |                | 6                           | 0,32          |
| 0,13               | Сметана в суп                              | 9               | 0,27                | 0,9           | 0,248          | 10,17                                    |              | 0,023         | 0,056          | 8,1                         | 0,023         |
| 227,2              | Плов из говядины                           | 180             | 11,731              | 12,96         | 34,49          | 301,68                                   | 0,102        |               | 6,12           | 26,945                      | 2,481         |
| 0,2                | Чеснок                                     | 3               | 0,195               | 0,015         | 0,897          | 4,5                                      | 0,002        | 0,002         | 0,3            | 5,4                         | 0,045         |
| 123,3              | Компот из<br>замороженных<br>плодов (ягод) | 180             | 0,63                | 0,54          | 30,884         | 122,364                                  | 0,009        | 0,009         | 59,4           | 6,192                       | 0,855         |
| 0,01               | Соль                                       | 4               |                     |               |                |  |              |               |                | 14,72                       | 0,116         |
| 0,09               | Хлеб ржаной                                | 49              | 3,234               | 0,588         | 16,758         | 86,74                                    | 0,088        | 0,039         |                | 17,15                       | 1,911         |
|                    | <b>Итого:</b>                              | <b>700</b>      | <b>23,772</b>       | <b>24,878</b> | <b>92,741</b>  | <b>682,92</b>                            | <b>0,295</b> | <b>0,181</b>  | <b>87,356</b>  | <b>143,179</b>              | <b>6,877</b>  |
|                    | <b>Полдник</b>                             |                 |                     |               |                |  |              |               |                |                             |               |
| 281,1              | Ряженка                                    | 180             | 5,22                | 4,5           | 7,56           | 92                                       | 0,04         | 0,023         | 0,54           | 223,2                       | 0,18          |
| 197,2              | Яблоки печеные с<br>вареньем               | 70              | 0,28                | 0,266         | 25,585         | 105,7                                    | 0,014        | 0,014         | 2,52           | 10,92                       | 1,463         |
|                    | <b>Итого:</b>                              | <b>250</b>      | <b>5,5</b>          | <b>4,766</b>  | <b>33,145</b>  | <b>197,7</b>                             | <b>0,054</b> | <b>0,037</b>  | <b>3,06</b>    | <b>234,12</b>               | <b>1,643</b>  |
|                    | <b>Ужин</b>                                |                 |                     |               |                |  |              |               |                |                             |               |
| 215,1              | Огурцы свежие<br>порциями                  | 60              | 0,4                 | 0,06          | 1,1            | 6,6                                      | 0,02         | 0,01          | 4,2            | 10,2                        | 0,3           |
| 236,1              | Печень по –<br>строгановски                | 80              | 9,49                | 8,42          | 5,76           | 136,8                                    | 0,19         |               | 20,37          | 26,42                       | 4,28          |
| 103,1              | Макаронные<br>изделия отварные             | 120             | 4,416               | 3,616         | 21,16          | 134,76                                   | 0,184        | 0,072         |                | 22,488                      | 1,304         |
| 0,44               | Сок фруктовый                              | 201             | 1,005               | 0,201         | 27,738         | 107,816                                  | 0,04         | 0,02          | 4,02           | 40,2                        | 0,804         |
| 0,1                | Хлеб пшеничный                             | 35              | 2,66                | 0,315         | 16,338         | 80,36                                    | 0,056        | 0,021         |                | 8,05                        | 0,665         |
|                    | <b>Итого:</b>                              | <b>496</b>      | <b>17,971</b>       | <b>12,612</b> | <b>72,096</b>  | <b>466,336</b>                           | <b>0,49</b>  | <b>0,123</b>  | <b>28,59</b>   | <b>107,358</b>              | <b>7,353</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                      | <b>1 867</b>    | <b>63,678</b>       | <b>54,971</b> | <b>262,908</b> | <b>1 790,267</b>                         | <b>1,041</b> | <b>45,016</b> | <b>122,923</b> | <b>1 038,726</b>            | <b>17,02</b>  |
|                    | <b>Итого среднее за<br/>10 дней:</b>       |                 | <b>73,4</b>         | <b>56,595</b> | <b>276,277</b> | <b>1 909,517</b>                         | <b>1,054</b> | <b>24,095</b> | <b>161,428</b> | <b>972,547</b>              | <b>19,301</b> |

Стоимость рациона 225 руб.  
Стоимость по плану 225 руб.  
Средняя  
стоимость за 10  
дней: 225 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: \_\_\_\_\_ / Полунина Е. П.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Лейман А. А.

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-Зима ясли 2024  
 Возрастная категория: Дети ясли к1

### Ежедневное меню на 28 октября 2024 г.

| № рецурт 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> |                                      |              |                     |               |                |                                |               |               |                |                          |               |
| 6,1            | Каша манная молочная                 | 150          | 6                   | 3,9           | 25,8           | 163,4                          | 0,06          | 0,15          | 0,72           | 148,8                    | 0,32          |
|                | Какао на молоке                      | 150          | 3,46                | 3,1           | 13,994         | 97,73                          | 0,06          | 30            | 1,95           | 180,34                   | 0,18          |
| 0,19           | Бутерброд с маслом и сыром           | 6,383/5/25   | 2,5                 | 5,73          | 0,06           | 50,35                          | 70,8          |               | 0,01           | 108,2                    | 0,13          |
|                | <b>Итого:</b>                        | <b>336</b>   | <b>11,96</b>        | <b>12,73</b>  | <b>39,854</b>  | <b>311,48</b>                  | <b>70,92</b>  | <b>30,15</b>  | <b>2,68</b>    | <b>437,34</b>            | <b>0,63</b>   |
| <b>Обед</b>    |                                      |              |                     |               |                |                                |               |               |                |                          |               |
| 276            | Салат из консервированных овощей     | 50           | 1                   | 2,575         | 2,5            | 37,563                         | 0,038         | 0,013         | 4,025          | 10,888                   | 0,325         |
| 74,1           | Щи из свежей капусты с картофелем    | 150          | 1,04                | 2,93          | 5,09           | 50,85                          | 0,03          | 0,03          | 7,52           | 22,19                    | 0,44          |
| 222            | Зелень в суп                         | 2            | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,6                            |               | 0,01          | 5              | 11,15                    | 0,08          |
| 220,1          | Мясо для супа(говядина)              | 15           | 3,9                 | 2,55          |                | 38,55                          | 0,008         | 0,023         |                | 4,5                      | 0,225         |
| 0,13           | Сметана в суп                        | 6            | 0,18                | 0,6           | 0,18           | 6,78                           |               |               | 0,04           | 5,4                      |               |
| 227,2          | Плов из говядины                     | 120          | 7,8                 | 8,64          | 23             | 201,067                        | 0,067         |               | 4,08           | 17,933                   | 1,653         |
| 0,2            | Чеснок                               | 2            | 0,13                | 0,01          | 0,598          | 3                              | 0,001         | 0,001         | 0,2            | 3,6                      | 0,03          |
| 123,3          | Компот из замороженных плодов (ягод) | 150          | 0,6                 | 0,4           | 26,012         | 103,22                         | 0,01          | 0,01          | 49,5           | 5,16                     | 0,71          |
| 0,01           | Соль                                 | 2            |                     |               |                |                                |               |               |                | 7,36                     | 0,058         |
| 0,09           | Хлеб ржаной                          | 42           | 2,772               | 0,504         | 14,364         | 74,372                         | 0,074         | 0,032         |                | 14,7                     | 1,638         |
|                | <b>Итого:</b>                        | <b>539</b>   | <b>17,472</b>       | <b>18,219</b> | <b>71,824</b>  | <b>516,001</b>                 | <b>0,226</b>  | <b>0,118</b>  | <b>70,365</b>  | <b>102,881</b>           | <b>5,159</b>  |
| <b>Полдник</b> |                                      |              |                     |               |                |                                |               |               |                |                          |               |
| 281,1          | Ряженка                              | 150          | 4,35                | 3,75          | 6,3            | 76                             | 0,03          | 0,02          | 0,45           | 186                      | 0,15          |
| 197,2          | Яблоки печеные с вареньем            | 50           | 0,213               | 0,2           | 16,856         | 70                             | 0,013         | 0,006         | 1,913          | 8,125                    | 1,088         |
|                | <b>Итого:</b>                        | <b>200</b>   | <b>4,563</b>        | <b>3,95</b>   | <b>23,156</b>  | <b>146</b>                     | <b>0,043</b>  | <b>0,026</b>  | <b>2,363</b>   | <b>194,125</b>           | <b>1,238</b>  |
| <b>Ужин</b>    |                                      |              |                     |               |                |                                |               |               |                |                          |               |
| 215,1          | Огурцы свежие порциями               | 50           | 0,375               | 0,05          | 1              | 5,625                          | 0,013         | 0,013         | 3,5            | 8,5                      | 0,25          |
| 236,1          | Печень по – строгановски             | 60           | 7,12                | 6,32          | 4,32           | 102,6                          | 0,143         |               | 15,28          | 19,82                    | 3,21          |
| 103,1          | Макаронные изделия отварные          | 120          | 4,41                | 3,61          | 21,16          | 134,76                         | 0,153         | 0,06          |                | 18,74                    | 1,086         |
| 0,03           | Сок томатный                         | 157          | 1,256               |               | 4,71           | 22,912                         | 0,01          | 0,042         | 12,393         | 21,97                    | 1,413         |
| 0,1            | Хлеб пшеничный                       | 20           | 1,32                | 0,24          | 6,84           | 35,4                           | 0,035         | 0,015         |                | 7                        | 0,78          |
|                | <b>Итого:</b>                        | <b>407</b>   | <b>14,481</b>       | <b>10,22</b>  | <b>38,03</b>   | <b>301,297</b>                 | <b>0,354</b>  | <b>0,129</b>  | <b>31,173</b>  | <b>76,03</b>             | <b>6,739</b>  |
|                | <b>Итого за день:</b>                | <b>1 482</b> | <b>48,476</b>       | <b>45,119</b> | <b>172,864</b> | <b>1 274,777</b>               | <b>71,543</b> | <b>30,423</b> | <b>106,58</b>  | <b>810,375</b>           | <b>13,766</b> |
|                | <b>Итого среднее за 10 дней:</b>     |              | <b>55,696</b>       | <b>45,782</b> | <b>208,3</b>   | <b>1 458,778</b>               | <b>29,099</b> | <b>15,033</b> | <b>122,084</b> | <b>772,208</b>           | <b>14,54</b>  |

Стоимость рациона 195 руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 195 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: \_\_\_\_\_ / Полунина Е. П.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Лейман А. А.