



День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Черновик- Осень-зима сад 2023
 Возрастная категория: Сад 2

**Ежедневное меню
 на 2 ноября 2023 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
268	Бутерброды с маслом	5/29,79 7	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	435	11,36	15,49	49,106	383,51	0,21	0,24	3,58	445,29	1,19
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
0,14	Печенье	50	4	6,5	33,5	210	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	9,8	11,5	41,9	312,222	0,061	0,038	0,6	254,52	0,672
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	62	0,723	0,103	2,377	12,813	0,041	0,021	15,5	8,68	0,558
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	Итого:	902	25,343	16,575	86,503	610,177	0,43	0,298	210,716	162,844	8,589
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	57	0,38	0,057	1,045	6,27	0,019	0,01	3,99	9,69	0,285
212,1	Капуста тушеная	130	3,571	7,965	14,681	131,664	0,052	0,078	56,385	88,036	1,751
492	Язык отварной	67	15	9,397		143,548	0,05	0,013		29,188	1,145
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный	45	4,275	0,506	26,258	129,15	0,09	0,034		12,938	1,069
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	504	23,525	18,125	61,308	495,972	0,211	0,144	61,655	166,891	6,474
	Итого за день:	2 091	70,029	61,69	238,817	1 801,881	0,912	0,719	276,552	1 029,545	16,925
	Итого среднее за 10 дней:		78,408	67,917	302,418	2 086,784	1,052	5,906	186,215	870,319	17,573

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану: 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 189,44 руб.

Шеф-повар: _____ Калараш Н. А.
 Врач(диетсестра): _____ Гасанбекова М. М.
 Бухгалтер: _____ Одинцова А. А.