


2
 ля: 2
 : Черновик Лето-осень сад 2023
 астная категория: Сад 2



Ежедневное меню на 4 июля 2023 г.

п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
	Каша рисовая молочная	203	7,004	5,278	36,033	221,676	0,071	0,213	0,974	197,824	0,436
	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
3	Бутерброды с маслом	5/32,10 5	2,59	7,981	15,455	143,771	0,053	0,032		9,831	0,655
	Итого:	440	9,793	13,259	51,528	414,447	0,124	0,255	1,074	212,055	1,952
	Завтрак 2ой										
4	Напиток кисломолочный "Снежок"	201	5,628	6,834	22,11	172,86	0,056	0,257	1,809	243,21	0,201
	Итого:	201	5,628	6,834	22,11	172,86	0,056	0,257	1,809	243,21	0,201
	Обед										
1	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
1	Икра овощная	82	2,187	5,467	9,567	85,143	0,055	0,055	11,07	40,385	0,957
1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
3	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
2	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
1	Пудинг рыбный	79	12,443	3,654	5,53	104,379	0,069	0,099	0,602	48,634	0,79
2	Картофельное пюре	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
3	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
9	Хлеб ржаной	43	2,838	0,516	14,706	76,119	0,077	0,034		15,05	1,677
	Итого:	799	31,099	23,637	125,402	759,076	0,42	0,492	32,244	242,231	7,358
	Уплотненный полдник										
1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
1	Соль+	5								18,4	0,145
7	Персики	152	1,368	0,152	14,44	61,712	0,061	0,122	15,2	30,4	0,912
1	Слойка с повидлом+	69	5,165	13,061	43,145	165,876	0,091	0,091	0,063	25,113	0,726
	Хлеб пшеничный	46	4,37	0,518	26,841	132,02	0,092	0,035		13,225	1,093
	Итого:	592	23,603	26,03	105,138	598,328	0,313	0,707	235,443	181,378	9,856
	Итого за день:	2 032	70,124	69,761	304,178	1 944,711	0,913	1,71	270,57	878,874	19,367
	Итого среднее за 10 дней:		76,312	66,233	305,327	2 035,654	1,089	4,875	183,003	878,384	17,716

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 150,23 руб.

Шеф-повар:  / Морина О. В.

Врач(диетсестра):

Бухгалтер:  / Одинцова А. А.