

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Черновик Весна-лето сад 2023  
 Возрастная категория: Сад 2

**Ежедневное меню  
 на 5 июня 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>											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	38	3,61	0,428	22,183	109,089	0,076	0,029		10,925	0,903
	<b>Итого:</b>	<b>438</b>	<b>7,31</b>	<b>4,128</b>	<b>36,823</b>	<b>265,589</b>	<b>0,126</b>	<b>0,209</b>	<b>0,94</b>	<b>180,105</b>	<b>1,933</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
508	Напиток "Витошка"	100			8,45		0,15		10		
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>8,45</b>		<b>0,15</b>		<b>10</b>		
<b>Обед</b>											
67,1	Борщ с картофелем	200	1,776	4,024	12,384	93,744	0,048	0,048	5,936	25,424	1,024
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,193	7,91		0,018	0,044	6,3	0,018
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
258,3	Картофель тушённый	200	5,24	4,76	34,16	200,43	0,211	0,177	17,58	61,68	1,78
250,1	Котлеты	79	12,739	7,703	7,703	150,1	0,049	0,099	0,111	30,267	0,815
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>30,906</b>	<b>22,196</b>	<b>99,472</b>	<b>713,334</b>	<b>0,45</b>	<b>0,448</b>	<b>30,97</b>	<b>200,061</b>	<b>6,801</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
144,2	Запеканка из творога	152	24,206	25,219	12,312	367,954	0,076	0,405	0,355	225,72	1,013
182,1	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	43	4,085	0,484	25,091	123,41	0,086	0,032		12,363	1,021
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>33,751</b>	<b>29,883</b>	<b>113,741</b>	<b>859,944</b>	<b>0,242</b>	<b>0,538</b>	<b>1,665</b>	<b>294,953</b>	<b>3,067</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 793</b>	<b>71,967</b>	<b>56,206</b>	<b>258,485</b>	<b>1 838,866</b>	<b>0,968</b>	<b>1,194</b>	<b>43,575</b>	<b>675,118</b>	<b>11,8</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,986</b>	<b>64,15</b>	<b>291,751</b>	<b>2 010,725</b>	<b>1,066</b>	<b>4,822</b>	<b>158,217</b>	<b>823,98</b>	<b>16,271</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 156,83 руб.

Шеф-повар:  / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): 

Бухгалтер:  / Одинцова А. А.