

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023
Возрастная категория: Сад 2



**Ежедневное меню
на 5 сентября 2023 г.**

№ рецептур	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										
7,1	Каша пшеничная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
37,1	Молоко кипяченое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	441	20,595	11,261	84,134	524,301	0,132	24,191	1,97	418,128	3,734
	Завтрак 2ой										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	171	4,788	5,814	18,81	147,06	0,048	0,219	1,539	206,91	0,171
	Итого:	171	4,788	5,814	18,81	147,06	0,048	0,219	1,539	206,91	0,171
	Обед										
81,1	Суп картофельный	200	2	2,304	15,304	93,4	0,093	0,066	8,013	16,664	0,893
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
256,4	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами	120	8,48	4,08	4,48	86,9	0,02	0,02	8,1	32,54	1
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
164,1	Картофель отварной	75	1,49	1,76	11,505	71,77	0,07	0,05	6,185	7,51	0,63
221,1	Свекла, тушеная в сметанном соусе	76	1,571	0,385	7,164	78,533	0,193	0,046	1,008	36,024	1,034
0,09	Хлеб ржаной	54	3,564	0,648	18,468	95,591	0,097	0,043		18,9	2,106
	Итого:	755	24,435	13,407	75,433	562,214	0,496	0,405	248,306	142,688	11,202
	Уплотненный полдник										
60,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
103,1	Макаронные изделия отварные	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
0,18	Вафли	50	2,75	15	30	270	0,006	0,002		1,786	0,107
0,23	Груша	78	0,312	0,023	7,41	31,629	0,016	0,023	3,9	14,82	1,794
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	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	594	22,704	27,764	154,417	828,043	0,325	0,183	10,14	105,295	7,653
	Итого за день:	1 961	72,521	58,246	332,794	2 061,618	1	24,997	261,955	873,021	22,76
	Итого среднее за 10 дней:		76,948	65,869	297,063	2 043,842	1,151	4,878	159,419	863,849	17,857

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 189,02 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.