

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

### Ежедневное меню на 5 октября 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
	<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
268	Бутерброды с маслом	5/30,12 4	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
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>10,56</b>	<b>15,39</b>	<b>47,606</b>	<b>372,71</b>	<b>0,18</b>	<b>0,2</b>	<b>3,44</b>	<b>414,53</b>	<b>1,04</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
281,1	Ряженка	172	4,988	4,3	7,224	87,911	0,038	0,022	0,516	213,28	0,172
0,14	Печенье	50	4	6,5	33,5	210	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>222</b>	<b>8,988</b>	<b>10,8</b>	<b>40,724</b>	<b>297,911</b>	<b>0,055</b>	<b>0,034</b>	<b>0,516</b>	<b>219,8</b>	<b>0,644</b>
	<b>Обед</b>										
216,1	Помидоры свежие порциями	54	0,63	0,09	2,07	11,16	0,036	0,018	13,5	7,56	0,486
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,38	1,75	17,5	99,63	0,1	0,066	9,26	20,66	1,06
71,1	Фрикадельки мясные	27	7,106	3,326	0,313	59,346	0,022	0,054	0,14	5,486	0,443
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	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>952</b>	<b>25,202</b>	<b>13,986</b>	<b>89,551</b>	<b>599,766</b>	<b>0,431</b>	<b>0,331</b>	<b>214,13</b>	<b>146,756</b>	<b>8,366</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями	48	0,32	0,048	0,88	5,28	0,016	0,008	3,36	8,16	0,24
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	51	4,845	0,574	29,759	146,37	0,102	0,038		14,663	1,211
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>501</b>	<b>24,035</b>	<b>18,183</b>	<b>64,644</b>	<b>512,202</b>	<b>0,22</b>	<b>0,147</b>	<b>61,025</b>	<b>167,086</b>	<b>6,572</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 110</b>	<b>68,786</b>	<b>58,36</b>	<b>242,525</b>	<b>1 782,588</b>	<b>0,886</b>	<b>0,712</b>	<b>279,112</b>	<b>948,173</b>	<b>16,622</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,96</b>	<b>69,172</b>	<b>284,953</b>	<b>2 038,918</b>	<b>1,027</b>	<b>3,569</b>	<b>187,116</b>	<b>901,089</b>	<b>25,474</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 189,95 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.  
 Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_  
 Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.