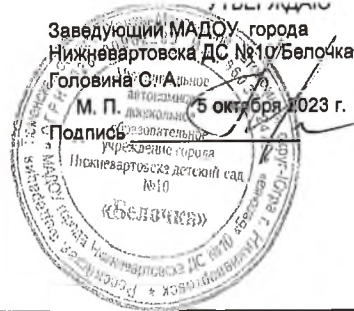


День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Черновик- Осень-зима сад 2023
 Возрастная категория: Сад 2



**Ежедневное меню
 на 6 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
	Завтрак										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	204	4,386	3,876	16,422	120,666	0,082	0,214	1	199,451	0,326
35,1	Кофейный напиток+	208	2,6	1,664	14,889	80,35	0,062	0,26	1,196	42,494	0,614
268	Бутерброды с маслом	5/30,56	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	448	9,506	13,306	46,348	340,902	0,195	0,505	2,196	251,511	1,578
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипячённое	207	5,279	5,486	9,729	107,019	0,052	0,166	1,076	228,114	0,104
	Итого:	207	5,279	5,486	9,729	107,019	0,052	0,166	1,076	228,114	0,104
	Обед										
60,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,193	7,91		0,018	0,044	6,3	0,018
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
314,1	Соус томатный	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	788	34,284	24,51	115,609	782,054	0,497	0,412	21,9	186,344	10,427
	Уплотненный полдник										
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	149	2,086	11,344	10,857	154,99	0,05	0,05	13,956	42,167	1,122
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,21	Мандарины	91	0,728	0,182	6,825	34,58	0,055	0,027	34,58	31,85	0,091
303	Шанежка с картофелем+	71	7,11	7,719	40,906	261,534	0,087	0,087	4,803	140,999	0,871
508	Напиток "Витошка"	170			14,365		0,255		17		
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
	Итого:	597	21,029	25,488	103,057	674,923	0,552	0,219	70,339	248,078	3,441
	Итого за день:	2 040	70,098	68,79	274,743	1 904,899	1,296	1,303	95,511	914,047	15,549
	Итого среднее за 10 дней:		76,96	69,172	284,953	2 038,918	1,027	3,569	187,116	901,089	25,474

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 188,62 руб.

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