

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
	<b>Завтрак</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>448</b>	<b>9,506</b>	<b>13,306</b>	<b>46,348</b>	<b>340,902</b>	<b>0,195</b>	<b>0,505</b>	<b>2,196</b>	<b>251,511</b>	<b>1,578</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
37,1	Молоко кипячённое	207	5,279	5,486	9,729	107,019	0,052	0,166	1,076	228,114	0,104
	<b>Итого:</b>	<b>207</b>	<b>5,279</b>	<b>5,486</b>	<b>9,729</b>	<b>107,019</b>	<b>0,052</b>	<b>0,166</b>	<b>1,076</b>	<b>228,114</b>	<b>0,104</b>
	<b>Обед</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>788</b>	<b>34,284</b>	<b>24,51</b>	<b>115,609</b>	<b>782,054</b>	<b>0,497</b>	<b>0,412</b>	<b>21,9</b>	<b>186,344</b>	<b>10,427</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>597</b>	<b>21,029</b>	<b>25,488</b>	<b>103,057</b>	<b>674,923</b>	<b>0,552</b>	<b>0,219</b>	<b>70,339</b>	<b>248,078</b>	<b>3,441</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 040</b>	<b>70,098</b>	<b>68,79</b>	<b>274,743</b>	<b>1 904,899</b>	<b>1,296</b>	<b>1,303</b>	<b>95,511</b>	<b>914,047</b>	<b>15,549</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: 188,62 руб.

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