



День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023
 Возрастная категория: Сад 2

**Ежедневное меню
 на 7 июля 2023 г.**

№ рецептур уры	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
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная молочная	202	11,716	5,555	51,308	306,232		24,24	0,939	187,799	2,687
36	Какао на молоке+	202	6,858	7,959	22,973	186,133	0,091	0,323	2,626	245,481	0,909
268	Бутерброды с маслом	28,235/5	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
	Итого:	437	20,884	20,632	88,066	620,593	0,138	24,591	3,565	442,048	4,18
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	202	5,151	5,353	9,494	104,434	0,051	0,162	1,05	222,604	0,101
	Итого:	202	5,151	5,353	9,494	104,434	0,051	0,162	1,05	222,604	0,101
Обед											
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	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	225	14,589	8,846	14,649	195,786	0,095	0,805	113,057	24,158	1,575
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	11,716	5,555	51,308	306,232	0,02	0,08	0,939	187,799	2,687
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	710	27,821	18,368	82,261	595,47	0,26	1,028	126,631	146,422	6,144
Уплотненный полдник											
487	Салат «Степной»	149	1,713	12,566	10,554	162,236	0,102		15,521	26,472	1,028
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,1	Хлеб пшеничный	51	4,845	0,574	29,759	146,37	0,102	0,038		14,663	1,211
302,1	Сырная палочка+	60	7,368	21,972	29,892	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,21	Мандарины	135	1,08	0,27	10,125	51,3	0,081	0,041	51,3	47,25	0,135
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	660	21,266	41,051	97,575	784,396	0,671	0,178	86,953	223,449	3,226
	Итого за день:	2 009	75,123	85,405	277,395	2 104,893	1,119	25,959	218,199	1 034,523	13,651
	Итого среднее за 10 дней:		77,4	67,433	305,699	2 045,604	1,122	4,883	184,875	880,925	17,667

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 149,7 руб.

Шеф-повар:  / Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер:  / Одинцова А. А.