

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Черновик- Осень-зима сад 2023
 Возрастная категория: Сад 2

**Ежедневное меню
 на 8 ноября 2023 г.**

№ рецептур уры	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											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
268	Бутерброды с маслом	5/28,67 9	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
35,1	Кофейный напиток+	185	2,313	1,48	20,628	100,918	0,056	0,231	1,064	37,796	0,546
	Итого:	419	8,192	12,514	49,43	340,532	0,164	0,49	2,174	266,65	1,368
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	210	6,09	5,25	8,82	107,333	0,047	0,027	0,63	260,4	0,21
	Итого:	210	6,09	5,25	8,82	107,333	0,047	0,027	0,63	260,4	0,21
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	52	0,607	0,087	1,993	10,747	0,035	0,017	13	7,28	0,468
253,2	Суп картофельный с клецками	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
261	Котлеты рубленные из птицы	79	12,759	11,702	13,292	209,35	0,089	0,128	0,721	33,674	1,284
212,1	Капуста тушенная	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,39	79,659	0,081	0,036		15,75	1,755
	Итого:	753	25,42	27,33	111,293	769,038	0,383	0,32	156,005	207,277	7,5
Уплотненный полдник											
309,1	Огурцы соленые порциями	52	0,352	0,049	0,846	5,2	0,01	0,01	2,6	11,96	0,312
258,3	Картофель тушённый	160	4,192	3,808	27,328	160,344	0,169	0,142	14,064	49,344	1,424
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
302,1	Сырная палочка+	72	8,842	26,366	35,87	416,448	0,099	0,099	0,158	139,997	0,848
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
114,1	Фрикадельки рыбные	50	8,375	1,25	4,5	60,875	0,05	0,069	0,394	32,731	0,575
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,755	0,326	16,922	83,23	0,058	0,022		8,338	0,689
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	668	25,115	31,829	95,006	815,647	0,406	0,381	22,316	284,17	7,152
	Итого за день:	2 050	64,818	76,923	264,549	2 032,55	0,999	1,218	181,125	1 018,49	16,23
	Итого среднее за 10 дней:		78,569	68,725	302,653	2 094,597	1,05	5,908	185,97	873,824	17,635

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 198,45 руб.

Шеф-повар _____ / Калараш Н. А.
 Врач(диетсестра) _____ / Гасанбекова М. М.
 Бухгалтер _____ / Одинцова А. А.