

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Черновик Весна-лето сад 2023
 Возрастная категория: Сад 2

М. П. 14 июня 2023 г.
 Подпись _____

**Ежедневное меню
 на 15 июня 2023 г.**

№ рецептур	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										
2,1	Каша пшённая молочная	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	Бутерброды с маслом	5/30,44 3	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	435	16,35	15,75	89,22	566,3	0,35	0,49	2,07	249,49	2,87
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	98	6,447	1,934	4,513	60,347		0,038	0,774	159,895	0,129
0,14	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,007	0,005		2,608	0,189
	Итого:	118	8,047	4,534	17,913	144,347	0,007	0,043	0,774	162,503	0,318
	Обед										
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
0,21	Мандарины	105	0,84	0,21	7,875	39,9	0,063	0,032	39,9	36,75	0,105
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	844	31,684	25,314	82,888	688,002	0,473	0,528	283,398	192,804	10,754
	Уплотненный полдник										
215,1	Огурцы свежие порциями	63	0,42	0,063	1,155	6,93	0,021	0,011	4,41	10,71	0,315
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	7,665	36,66	252,623	0,075	0,495	0,083	117,78	0,945
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	45	4,275	0,506	26,258	129,15	0,09	0,034		12,938	1,069
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	543	25,665	17,054	72,243	598,703	0,436	13,759	29,903	176,577	9,154
	Итого за день:	1 940	81,746	62,652	262,263	1 997,352	1,266	14,82	316,145	781,374	23,095
	Итого среднее за 10 дней:		76,986	64,15	291,751	2 010,725	1,066	4,822	158,217	823,98	16,271

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану: 195 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: _____ руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.