

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



**Ежедневное меню  
на 17 ноября 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>             |                                       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 6,1                        | Каша манная молочная                  | 201          | 7,94                | 5,226         | 34,572         | 218,889                        | 0,08         | 0,211        | 0,965          | 199,392                  | 0,432         |
| 35,1                       | Кофейный напиток+                     | 201          | 2,513               | 1,608         | 14,388         | 77,646                         | 0,06         | 0,251        | 1,156          | 41,064                   | 0,593         |
| 268                        | Бутерброды с маслом                   | 5/29,33<br>3 | 2,38                | 7,334         | 14,202         | 132,114                        | 0,049        | 0,029        |                | 9,034                    | 0,602         |
|                            | <b>Итого:</b>                         | <b>436</b>   | <b>12,832</b>       | <b>14,168</b> | <b>63,162</b>  | <b>428,65</b>                  | <b>0,189</b> | <b>0,491</b> | <b>2,121</b>   | <b>249,491</b>           | <b>1,627</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b>         |                                       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 37,1                       | Молоко кипяченое                      | 201          | 5,126               | 5,327         | 9,447          | 103,917                        | 0,05         | 0,161        | 1,045          | 221,502                  | 0,101         |
|                            | <b>Итого:</b>                         | <b>201</b>   | <b>5,126</b>        | <b>5,327</b>  | <b>9,447</b>   | <b>103,917</b>                 | <b>0,05</b>  | <b>0,161</b> | <b>1,045</b>   | <b>221,502</b>           | <b>0,101</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          |
| 0,13                       | Сметана в суп                         | 8            | 0,24                | 0,8           | 0,22           | 9,04                           |              | 0,02         | 0,05           | 7,2                      | 0,02          |
| 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          |
| 222                        | Зелень в суп                          | 2            | 0,052               | 0,012         | 0,08           | 0,6                            |              | 0,004        | 2              | 4,46                     | 0,032         |
| 0,2                        | Чеснок                                | 3            | 0,195               | 0,015         | 0,897          | 4,5                            | 0,002        | 0,002        | 0,3            | 5,4                      | 0,045         |
| 204,1                      | Гречка рассыпчатая                    | 150          | 9,02                | 2,34          | 45,59          | 216,11                         | 0,24         | 0,13         |                | 19,55                    | 4,59          |
| 250,1                      | Котлеты                               | 79           | 12,739              | 7,703         | 7,703          | 150,1                          | 0,049        | 0,099        | 0,111          | 30,267                   | 0,815         |
| 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                           | 49           | 3,234               | 0,588         | 16,758         | 86,74                          | 0,088        | 0,039        |                | 17,15                    | 1,911         |
|                            | <b>Итого:</b>                         | <b>786</b>   | <b>34,02</b>        | <b>24,482</b> | <b>114,812</b> | <b>777,474</b>                 | <b>0,491</b> | <b>0,412</b> | <b>22,005</b>  | <b>187,611</b>           | <b>10,317</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                             | 98           | 0,784               | 0,196         | 7,35           | 37,24                          | 0,059        | 0,029        | 37,24          | 34,3                     | 0,098         |
| 301                        | Булочка российская+                   | 60           | 4,251               | 2,897         | 39,197         | 199,8                          | 0,069        | 0,069        | 0,043          | 16,843                   | 0,589         |
| 508                        | Напиток "Витوشка"                     | 200          |                     |               | 16,9           |                                | 0,3          |              | 20             |                          |               |
| 0,1                        | Хлеб пшеничный                        | 46           | 4,37                | 0,518         | 26,841         | 132,02                         | 0,092        | 0,035        |                | 13,225                   | 1,093         |
| 0,01                       | Соль+                                 | 5            |                     |               |                |                                |              |              |                | 18,4                     | 0,145         |
|                            | <b>Итого:</b>                         | <b>618</b>   | <b>17,751</b>       | <b>20,625</b> | <b>101,49</b>  | <b>601,5</b>                   | <b>0,573</b> | <b>0,199</b> | <b>71,239</b>  | <b>124,935</b>           | <b>3,047</b>  |
|                            | <b>Итого за день:</b>                 | <b>2 041</b> | <b>69,729</b>       | <b>64,601</b> | <b>288,911</b> | <b>1 911,54</b>                | <b>1,304</b> | <b>1,263</b> | <b>96,41</b>   | <b>783,538</b>           | <b>15,091</b> |
|                            | <b>Итого среднее за 10 дней:</b>      |              | <b>78,593</b>       | <b>68,805</b> | <b>302,675</b> | <b>2 095,501</b>               | <b>1,05</b>  | <b>5,91</b>  | <b>185,975</b> | <b>874,544</b>           | <b>17,637</b> |

Стоимость рациона: 174,14 руб.  
Стоимость по плану 215 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 186,1 руб.

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