


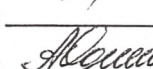
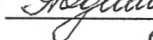
день: 3  
 неделя: 1  
 сезон: Черновик- Осень-зима сад 2023  
 возрастная категория: Сад 2



### Ежедневное меню на 18 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>										
7,1	Каша пшеничная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
100	Бутерброд с сыром	30/5/10, 637	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,011	142,4	0,96
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>20,18</b>	<b>15,85</b>	<b>84,99</b>	<b>567,1</b>	<b>0,09</b>	<b>24,16</b>	<b>1,421</b>	<b>403,34</b>	<b>4,81</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	190	5,32	6,46	20,9	163,4	0,053	0,243	1,71	229,9	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>5,32</b>	<b>6,46</b>	<b>20,9</b>	<b>163,4</b>	<b>0,053</b>	<b>0,243</b>	<b>1,71</b>	<b>229,9</b>	<b>0,19</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
67,1	Борщ с картофелем	200	1,776	4,024	12,384	93,744	0,048	0,048	5,936	25,424	1,024
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
105	Рис отварной	130	3,155	3,623	30,481	182,39	0,026	0,017		4,559	0,433
262	Фрикадельки из птицы	80	11,388	8,753	7,247	153,412	0,056	0,085	0,395	29,459	0,809
313,1	Соус томатный с овощами	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>775</b>	<b>28,236</b>	<b>27,997</b>	<b>105,762</b>	<b>791,676</b>	<b>0,296</b>	<b>0,301</b>	<b>18,041</b>	<b>165,101</b>	<b>6,704</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,903	42,437	186,394	0,08	0,05	0,06	15,917	1,174
150,1	Суфле творожное	175	31,281	16,625	32,594	399	0,088	0,394	0,481	226,778	0,963
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
273,1	Компот из апельсинов**	200	0,45		28,002	114,72	0,016	0,014	12,9	23,52	0,24
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>41,021</b>	<b>19,965</b>	<b>145,288</b>	<b>898,514</b>	<b>0,283</b>	<b>0,555</b>	<b>23,516</b>	<b>316,665</b>	<b>3,884</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 005</b>	<b>94,757</b>	<b>70,272</b>	<b>356,94</b>	<b>2 420,69</b>	<b>0,722</b>	<b>25,259</b>	<b>44,689</b>	<b>1 115,007</b>	<b>15,588</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,435</b>	<b>67,817</b>	<b>302,62</b>	<b>2 087,037</b>	<b>1,053</b>	<b>5,906</b>	<b>186,381</b>	<b>869,917</b>	<b>17,585</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 202,67 руб.

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