

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023
Возрастная категория: Сад 2



**Ежедневное меню
на 19 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											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	206	3,605	3,811	15,038	110,725	0,062	0,237	1,143	226,415	0,227
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
100,2	Бутерброд с сыром	29,989/2/13,832	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
Итого:		451	10,955	11,831	34,468	337,725	0,132	0,337	1,353	391,215	2,007
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	179	11,776	3,533	8,243	110,226		0,07	1,413	292,053	0,236
Итого:		179	11,776	3,533	8,243	110,226		0,07	1,413	292,053	0,236
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	63	0,42	0,063	1,155	6,93	0,021	0,011	4,41	10,71	0,315
253,2	Суп картофельный с клецками	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
117,1	Суфле из кур	80	12,56	11,73	3,3	168,55	0,04	0,13	0,09	34,89	1,15
300,2	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
212,1	Капуста тушеная	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
Итого:		773	26,363	26,83	108,099	756,183	0,344	0,391	83,284	265,743	8,135
Уплотненный полдник											
144,2	Запеканка из творога	171	27,232	28,372	13,851	413,948	0,086	0,456	0,399	253,935	1,14
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
182,1	Соус молочный (сладкий)	26	0,52	1,04	3,9	26		0,026	0,078	16,042	0,052
0,21	Мандарины	68	0,544	0,136	5,1	25,84	0,041	0,02	25,84	23,8	0,068
301	Булочка российская+	68	4,818	3,283	44,423	226,44	0,078	0,078	0,049	19,089	0,667
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
Итого:		578	37,014	33,381	114,02	896,788	0,294	0,62	67,616	347,606	3,642
Итого за день:		1 981	86,108	75,575	264,831	2 100,922	0,77	1,418	153,666	1 296,616	14,019
Итого среднее за 10 дней:			76,915	65,888	297,771	2 049,172	1,154	4,878	175,408	863,664	18,001

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 184,95 руб.

Шеф-повар:  / Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Оudinцова А. А.