

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023
 Возрастная категория: Сад 2

**Ежедневное меню
 на 19 сентября 2023 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	440	20,01	10,09	92,536	547,24	0,16	24,03	3,53	437,89	3,86
Завтрак 2ой											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	207	5,796	7,038	22,77	178,02	0,058	0,265	1,863	250,47	0,207
	Итого:	207	5,796	7,038	22,77	178,02	0,058	0,265	1,863	250,47	0,207
Обед											
81,1	Суп картофельный	200	2	2,304	15,304	93,4	0,093	0,066	8,013	16,664	0,893
	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами	120	8,48	4,08	4,48	86,9	0,02	0,02	8,1	32,54	1
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
164,1	Картофель отварной	75	1,49	1,76	11,505	71,77	0,07	0,05	6,185	7,51	0,63
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	75	1,55	0,38	7,07	77,5	0,19	0,045	0,995	35,55	1,02
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	751	24,216	13,366	74,313	555,87	0,488	0,402	248,293	141,164	11,072
Уплотненный полдник											
60,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
103,1	Макаронные изделия отварные	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
0,18	Вафли	50	2,75	15	30	270	0,006	0,002		1,786	0,107
0,23	Груша	82	0,328	0,025	7,79	33,251	0,016	0,025	4,1	15,58	1,886
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
0,1	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:	597	23,025	28,154	174,196	897,315	0,334	0,183	75,06	104,008	6,591
	Итого за день:	1 995	73,047	58,648	363,815	2 178,445	1,039	24,88	328,746	933,532	21,73
	Итого среднее за 10 дней:		76,948	65,869	297,063	2 043,842	1,151	4,878	159,419	863,849	17,857

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану: 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 192,15 руб.

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