

нь: 2  
 деля: 2  
 зон: Черновик Весна-лето сад 2023  
 возрастная категория: Сад 2



**Ежедневное меню  
 на 20 июня 2023 г.**

№ эцерт уры	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
268	Бутерброды с маслом	5/30,63 1	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
35,1	Кофейный напиток+	199	2,488	1,592	14,244	76,874	0,06	0,249	1,144	40,656	0,587
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>16,608</b>	<b>14,858</b>	<b>80,082</b>	<b>519,959</b>	<b>0,111</b>	<b>24,28</b>	<b>2,074</b>	<b>236,161</b>	<b>3,885</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	96	2,688	3,264	10,56	82,56	0,027	0,123	0,864	116,16	0,096
	<b>Итого:</b>	<b>96</b>	<b>2,688</b>	<b>3,264</b>	<b>10,56</b>	<b>82,56</b>	<b>0,027</b>	<b>0,123</b>	<b>0,864</b>	<b>116,16</b>	<b>0,096</b>
	<b>Обед</b>										
253,2	Суп картофельный с клецками	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
260	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19
273,5	Напиток апельсиновый+	180	0,162	0,036	17,624	72,432	0,009	0,009	10,8	6,768	0,117
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>669</b>	<b>28,158</b>	<b>22,864</b>	<b>95,427</b>	<b>702,714</b>	<b>0,269</b>	<b>0,208</b>	<b>23,134</b>	<b>116,031</b>	<b>5,334</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
215,1	Огурцы свежие порциями	64	0,427	0,064	1,173	7,04	0,021	0,011	4,48	10,88	0,32
33	Чай с сахаром	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,77
0,18	Вафли	25	1,375	7,5	15	135	0,003	0,001		0,893	0,05
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,99
0,01	Соль+	5								18,4	0,14
	<b>Итого:</b>	<b>516</b>	<b>28,502</b>	<b>24,946</b>	<b>51,796</b>	<b>593,68</b>	<b>0,408</b>	<b>0,052</b>	<b>18,07</b>	<b>100,448</b>	<b>3,91</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 716</b>	<b>75,955</b>	<b>65,932</b>	<b>237,865</b>	<b>1 898,914</b>	<b>0,816</b>	<b>24,663</b>	<b>44,142</b>	<b>568,8</b>	<b>13,2</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,986</b>	<b>64,15</b>	<b>291,751</b>	<b>2 010,725</b>	<b>1,066</b>	<b>4,822</b>	<b>158,217</b>	<b>823,98</b>	<b>16,2</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней:

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морина О. В

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.