

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



Ежедневное меню на 22 августа 2023 г.

№ рецептур	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	201	4,633	4,161	18,478	129,856	0,08		2,613	241,652	0,251
	Итого:	441	20,033	10,111	92,628	547,886	0,16	24,03	3,543	439,092	3,861
Завтрак 2ой											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	172	4,816	5,848	18,92	147,92	0,048	0,22	1,548	208,12	0,172
	Итого:	172	4,816	5,848	18,92	147,92	0,048	0,22	1,548	208,12	0,172
Обед											
81,1	Суп картофельный	200	2	2,304	15,304	93,4	0,093	0,066	8,013	16,664	0,893
222	Зелень в суп	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
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
164,1	Картофель отварной	75	1,49	1,76	11,505	71,77	0,07	0,05	6,185	7,51	0,63
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	74	1,529	0,375	6,976	76,467	0,187	0,044	0,982	35,076	1,006
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	747	24,037	13,331	73,495	550,996	0,481	0,398	247,28	137,76	10,964
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	160	13,067	4,608	79,861	244,651	0,245	0,096		29,984	1,739
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
0,18	Вафли	40	2,2	12	24	216	0,005	0,002		1,429	0,086
0,23	Груша	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	613	24,327	25,594	161,831	812,116	0,364	0,199	10,24	110,078	7,932
	Итого за день:	1 973	73,213	54,884	346,873	2 058,918	1,054	24,847	262,611	895,05	22,929
	Итого среднее за 10 дней:		77,816	65,702	297,672	2 050,885	1,211	4,883	176,094	868,286	18,061

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 176,96 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ / Павлюченкова М.М.

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.