

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Черновик- Осень-зима сад 2023
 Возрастная категория: Сад 2



**Ежедневное меню
 на 22 ноября 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
Завтрак											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
268	Бутерброды с маслом	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	185	2,313	1,48	20,628	100,918	0,056	0,231	1,064	37,796	0,546
	Итого:	420	8,263	12,73	49,848	344,418	0,166	0,491	2,174	266,916	1,386
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
	Итого:	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
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
261	Котлеты рубленные из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
212,1	Капуста тушеная	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
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
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	757	25,888	27,534	113,095	780,125	0,391	0,325	155,514	209,173	7,693
Уплотненный полдник											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
258,3	Картофель тушеный	160	4,192	3,808	27,328	160,344	0,169	0,142	14,064	49,344	1,424
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
114,1	Фрикадельки рыбные	55	9,213	1,375	4,95	66,963	0,055	0,076	0,433	36,004	0,633
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
	Итого:	680	26,357	31,411	93,773	809,467	0,432	0,388	77,751	300,681	5,258
	Итого за день:	2 057	66,307	76,675	265,115	2 036,232	1,033	1,229	236,039	1 024,77	14,537
	Итого среднее за 10 дней:		78,593	68,805	302,675	2 095,501	1,05	5,91	185,975	874,544	17,637

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 186,52 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.
 Врач(диетсестра): _____ / Гасанбекова М. М.
 Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.