

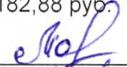
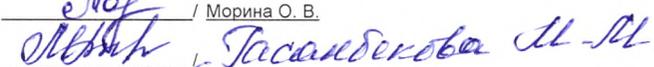
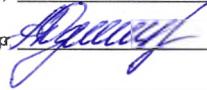
День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023  
 Возрастная категория: Сад 2



**Ежедневное меню  
 на 27 июля 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
<b>Завтрак</b>											
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
100,2	Бутерброд с сыром	28,83/2/13,832	6,991	7,842	18,959	174,044	0,068	0,088	0,108	156,836	0,9
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>15,091</b>	<b>13,042</b>	<b>53,399</b>	<b>440,844</b>	<b>0,148</b>	<b>0,308</b>	<b>1,168</b>	<b>359,636</b>	<b>2,19</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,1	Ряженка	201	5,829	5,025	8,442	102,733	0,045	0,026	0,603	249,24	0,201
0,14	Печенье	40	3,2	5,2	26,8	168	0,014	0,01		5,216	0,378
	<b>Итого:</b>	<b>241</b>	<b>9,029</b>	<b>10,225</b>	<b>35,242</b>	<b>270,733</b>	<b>0,058</b>	<b>0,035</b>	<b>0,603</b>	<b>254,456</b>	<b>0,579</b>
<b>Обед</b>											
59,1	Икра овощная	78	2,08	5,2	9,1	80,99	0,052	0,052	10,53	38,415	0,91
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,2	Чеснок	8	0,52	0,04	2,392	12	0,005	0,005	0,8	14,4	0,12
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>793</b>	<b>32,836</b>	<b>20,546</b>	<b>106,174</b>	<b>665,03</b>	<b>0,437</b>	<b>0,534</b>	<b>250,78</b>	<b>196,175</b>	<b>10,956</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	81	0,945	0,135	3,105	16,74	0,054	0,027	20,25	11,34	0,729
236	Печень по – строгановски	79	9,371	8,315	5,688	135,09	0,188		20,115	26,09	4,227
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
273,1	Компот из апельсинов*+	200	0,45		28,002	114,72	0,016	0,014	12,9	23,52	0,24
0,02	Бананы	71	1,065	0,071	14,91	61,983	0,028	0,036	7,1	5,68	0,426
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
	<b>Итого:</b>	<b>626</b>	<b>24,651</b>	<b>11,311</b>	<b>120,635</b>	<b>659,443</b>	<b>0,606</b>	<b>0,237</b>	<b>60,365</b>	<b>116,08</b>	<b>11,306</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 104</b>	<b>81,607</b>	<b>55,124</b>	<b>315,45</b>	<b>2 036,051</b>	<b>1,249</b>	<b>1,114</b>	<b>312,916</b>	<b>926,346</b>	<b>25,031</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,928</b>	<b>65,891</b>	<b>297,791</b>	<b>2 049,322</b>	<b>1,154</b>	<b>4,879</b>	<b>175,908</b>	<b>864,779</b>	<b>18,009</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 182,88 руб.

Шеф-повар:  / Морина О. В.  
 Врач(диетсестра):  / Тассандекова М. М.  
 Бухгалтер:  / Одинцова А. А.