

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023
Возрастная категория: Сад 2



Ежедневное меню на 27 сентября 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										
322	Каша ячневая молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
100,2	Бутерброд с сыром	30,565/ 2/13,83 2	7,309	8,198	19,821	181,956	0,072	0,092	0,112	163,964	0,94
	Итого:	446	23,519	17,838	89,007	614,366	0,312	0,312	3,672	612,154	2,37
	Завтрак 2ой										
281,1	Ряженка	194	5,626	4,85	8,148	99,156	0,043	0,025	0,582	240,56	0,194
	Итого:	194	5,626	4,85	8,148	99,156	0,043	0,025	0,582	240,56	0,194
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	61	0,407	0,061	1,118	6,71	0,02	0,01	4,27	10,37	0,305
253,2	Суп картофельный с клецками	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
117,1	Суфле из кур	86	13,502	12,61	3,548	181,191	0,043	0,14	0,097	37,507	1,236
300,2	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
212,1	Капуста тушённая	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	774	27,094	27,672	107,284	763,293	0,341	0,398	83,151	266,97	8,094
	Уплотненный полдник										
144,2	Запеканка из творога	174	27,71	28,87	14,094	421,211	0,087	0,464	0,406	258,39	1,16
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
0,23	Груша	92	0,368	0,028	8,74	37,306	0,018	0,028	4,6	17,48	2,116
149,1	Ватрушка с повидлом+	67	4,958	2,125	47,388	208,14	0,089	0,056	0,067	17,774	1,311
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:	601	37,345	32,449	96,185	849,717	0,27	0,611	5,248	342,794	6,545
	Итого за день:	2 015	93,584	82,809	300,624	2 326,531	0,966	1,345	92,653	1 462,478	17,203
	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: 164,93 руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 184,29 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.