

№: 3  
 деля: 1  
 зон: Черновик Весна-лето сад 2023  
 возрастная категория: Сад 2



**Ежедневное меню  
 на 28 июня 2023 г.**

№ сертификаты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	
	<b>Завтрак</b>									
322	Каша ячневая молочная	198	11,484	5,445	50,292	300,168	0,158	0,218	0,95	205,663
268	Бутерброды с маслом	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3
34	Чай с молоком	198	1,881	1,881	14,652	83,061	0,02	0,079	0,475	74,25
	<b>Итого:</b>	<b>431</b>	<b>15,815</b>	<b>14,876</b>	<b>79,564</b>	<b>519,229</b>	<b>0,228</b>	<b>0,327</b>	<b>1,426</b>	<b>289,213</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>									
0,24	Йогурт	101	6,645	1,993	4,651	62,195		0,039	0,797	164,789
	<b>Итого:</b>	<b>101</b>	<b>6,645</b>	<b>1,993</b>	<b>4,651</b>	<b>62,195</b>		<b>0,039</b>	<b>0,797</b>	<b>164,789</b>
	<b>Обед</b>									
216,1	Помидоры свежие порциями	68	0,793	0,113	2,607	14,053	0,045	0,023	17	9,52
85,1	Суп картофельный с крупой	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69
212,1	Капуста тушеная	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86
0,29	Яблоко	70	0,028	0,028	6,86	29,876	0,021	0,014	115,5	11,2
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5
	<b>Итого:</b>	<b>846</b>	<b>30,519</b>	<b>24,759</b>	<b>88,587</b>	<b>691,159</b>	<b>0,334</b>	<b>0,353</b>	<b>210,142</b>	<b>202,98</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>									
150,1	Суфле творожное	141	25,204	13,395	26,261	321,48	0,071	0,317	0,388	182,718
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17
337,1	Булочка "Тюменская"+	71	4,28	6,319	39,141	230,243	0,086		0,101	23,795
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48
0,1	Хлеб пшеничный	35	3,325	0,394	20,423	100,45	0,07	0,026		10,063
0,01	Соль+	5								18,4
	<b>Итого:</b>	<b>462</b>	<b>33,109</b>	<b>20,508</b>	<b>114,933</b>	<b>777,653</b>	<b>0,227</b>	<b>0,354</b>	<b>1,719</b>	<b>247,626</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 840</b>	<b>86,088</b>	<b>62,137</b>	<b>287,735</b>	<b>2 050,236</b>	<b>0,789</b>	<b>1,073</b>	<b>214,084</b>	<b>904,608</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>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 150,66 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_

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