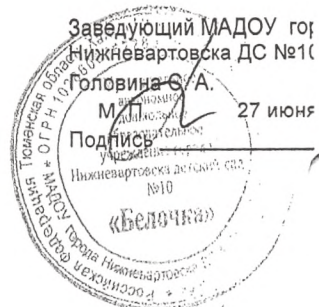


№: 3
 деля: 1
 зон: Черновик Весна-лето сад 2023
 возрастная категория: Сад 2



Ежедневное меню на 28 июня 2023 г.

№ церт ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минере вещес Са
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	
	Завтрак									
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
	Итого:	431	15,815	14,876	79,564	519,229	0,228	0,327	1,426	289,213
	Завтрак 2ой									
0,24	Йогурт	101	6,645	1,993	4,651	62,195		0,039	0,797	164,789
	Итого:	101	6,645	1,993	4,651	62,195		0,039	0,797	164,789
	Обед									
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 тушённая	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
	Итого:	846	30,519	24,759	88,587	691,159	0,334	0,353	210,142	202,98
	Уплотненный полдник									
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
	Итого:	462	33,109	20,508	114,933	777,653	0,227	0,354	1,719	247,626
	Итого за день:	1 840	86,088	62,137	287,735	2 050,236	0,789	1,073	214,084	904,608
	Итого среднее за 10 дней:		76,986	64,15	291,751	2 010,725	1,066	4,822	158,217	823,98

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.