



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

**Ежедневное меню
 на 29 августа 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											
3,1	Каша рисовая молочная	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	441	13,295	7,261	73,75	413,361	0,212	0,491	2,11	247,548	1,994
Завтрак 2ой											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	198	5,544	6,732	21,78	170,28	0,055	0,253	1,782	239,58	0,198
	Итого:	198	5,544	6,732	21,78	170,28	0,055	0,253	1,782	239,58	0,198
Обед											
59,1	Икра овощная	74	1,973	4,933	8,633	76,837	0,049	0,049	9,99	36,445	0,863
72,	орщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
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	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	792	31,504	24,438	110,212	773,956	0,421	0,495	38,186	253,229	7,718
Уплотненный полдник											
48,1	Салат картофельный с огурцами	61	4,677	8,032	1,423	96,583	0,02	0,041	1,647	26,545	0,02
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,1	Засоли	40	2,2	12	24	216	0,005	0,002		1,429	0,086
0,0	Соль-	5								18,4	0,145
0,28	Апельсины	111	0,999	0,222	8,991	40,16	0,044	0,033	66,6	37,74	0,333
0,1	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,563	29,175	143,5	0,1	0,038		14,375	1,188
	Итого:	587	24,626	33,116	82,889	663,943	0,529	0,443	88,427	180,329	3,692
	Итого за день:	2 018	74,969	71,548	288,631	2 021,54	1,217	1,682	130,505	920,685	13,601
	Итого среднее за 10 дней:		77,678	65,646	296,637	2 044,921	1,209	4,88	186,474	873,286	18,037

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 160,2 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

контрактный управляющий: _____ Кирьян Е. А.