

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Черновик- Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: Сад 2



**Ежедневное меню
на 29 ноября 2023 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
100	Бутерброд с сыром	30/5/10, 637	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,011	142,4	0,96
	Итого:	445	20,18	15,85	84,99	567,1	0,09	24,16	1,421	403,34	4,81
	Завтрак 2ой										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	190	5,32	6,46	20,9	163,4	0,053	0,243	1,71	229,9	0,19
	Итого:	190	5,32	6,46	20,9	163,4	0,053	0,243	1,71	229,9	0,19
	Обед										
60,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
83,1	Суп из овощей	200	1,88	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
105	Рис отварной	130	3,155	3,623	30,481	182,39	0,026	0,017		4,559	0,433
262	Фрикадельки из птицы	80	11,388	8,753	7,247	153,412	0,056	0,085	0,395	29,459	0,809
313,1	Соус томатный с овощами	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
273,1	Компот из апельсина*+	200	0,45		28,002	114,72	0,016	0,014	12,9	23,52	0,24
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	773	27,73	28,573	104,725	800,992	0,29	0,292	29,876	146,697	5,881
	Уплотненный полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,903	42,437	186,394	0,08	0,05	0,06	15,917	1,174
150,1	Суфле творожное	175	31,281	16,625	32,594	399	0,088	0,394	0,481	226,778	0,963
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	595	40,471	20,095	133,386	844,324	0,287	0,541	9,616	344,145	6,144
	Итого за день:	2 003	93,701	70,978	344,001	2 375,816	0,72	25,236	42,623	1 124,083	17,025
	Итого среднее за 10 дней:		78,593	68,805	302,675	2 095,501	1,05	5,91	185,975	874,544	17,637

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 186,31 руб.

Шеф-повар: / Морина О. В.

Врач(диетсестра): / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: / Одинцова А. А.