

**Ежедневное меню
 на 6 июля 2023 г.**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Каша пшённая молочная	152	8,715	5,067	39,723	244,112	0,182	0,162	0,699	151,483	1,267
Кофейный напиток+	168	2,128	1,344	18,704	91,616	0,056	0,213	0,974	200,323	0,493
Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
Итого:	349	13,047	6,672	71,97	402,322	0,285	0,392	1,674	358,476	2,31
Завтрак 2ой										
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
Итого:	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
Обед										
Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98
Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
Рыба горбуша припущенная	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
Хлеб ржаной	37	2,442	0,444	12,654	65,518	0,065	0,028		12,95	1,443
Итого:	569	24,322	15,584	51,424	442,918	0,405	0,434	206,23	107,36	8,053
Уплотненный полдник										
Огурцы свежие порциями	61	0,458	0,061	1,22	6,863	0,015	0,015	4,27	10,37	0,305
Печень по – строгановски	62	7,357	6,531	4,464	106,02	0,148		15,789	20,481	3,317
Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
Макаронные изделия отварные	110	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
Соль+	3								11,04	0,087
Печенье	25	2	3,25	16,75	105	0,021	0,015		8,15	0,59
Хлеб пшеничный	28	2,464	0,448	12,768	66,08	0,065	0,028		13,067	1,456
Итого:	439	20,579	13,2	99,302	495,232	0,413	0,118	29,059	87,487	6,941
Итого за день:	1 507	62,297	39,205	228,996	1 416,472	1,132	0,964	237,413	739,324	17,454
Итого среднее за 10 дней:		58,762	51,118	220,738	1 526,385	14,954	1,937	148,944	739,657	14,536

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость
 за 10 дней: _____ 122,43 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.