

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: Дети-сад Корпус 1



**Ежедневное меню
на 5 декабря 2023 г.**

№ рецептур	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											
150,2	Суфле творожное	130	13,97	7,425	14,556	178,191	0,039	0,176	0,215	101,278	0,43	
268	Бутерброды с маслом+	7,877/4 0,541	2,554	7,871	15,242	141,787	0,052	0,031		9,696	0,646	
35,1	Кофейный напиток+	200	2,463	1,576	14,101	76,101	0,059	0,246	1,133	40,247	0,581	
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06	
	Итого:	403	19,587	18,072	48,4	426,079	0,15	0,483	1,438	169,73	1,717	
	Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	94	1,41	0,094	19,74	82,062	0,038	0,047	9,4	7,52	0,564	
	Итого:	94	1,41	0,094	19,74	82,062	0,038	0,047	9,4	7,52	0,564	
	Обед											
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32	
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	
0,01	Соль+	5								18,4	0,145	
163,1	Капуста тушённая+	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48	
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	4,488	4,39	15,096	121,078	0,109	0,054	4,066	36,173	1,4	
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,686		17,946	69,6	0,01	0,127	215,6	12,152	4,959	
472	Котлеты, биточки, шницели (из свинины с луком)+	80	7,641	14,954	8,343	198,534	0,328		0,843	25,693	2,024	
	Итого:	756	26,815	27,504	80,184	658,421	1,047	0,353	275,229	157,958	12,818	
	Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,825	3,975	7,05	77,55	0,038	0,12	0,78	165,3	0,075	
303	Шанежка с картофелем+	72	7,21	7,827	41,482	265,217	0,088	0,088	4,87	142,985	0,884	
	Итого:	222	11,035	11,802	48,532	342,767	0,126	0,208	5,65	308,285	0,959	
	Ужин											
247,2	Винегрет овощной++	150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13	
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,098		26,918	112,593			1,17	6,318	0,156	
0,1	Хлеб пшеничный+	27	2,565	0,304	15,755	77,49	0,054	0,02		7,763	0,641	
0,3	Яйцо отварное+	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				
	Итого:	432	11,023	17,394	53,947	423,563	0,108	0,087	15,22	56,531	1,927	
	.Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	203								9,135	0,002	
	Итого:	203								9,135	0,002	
	Итого за день:	2 110	69,87	74,867	250,803	1 932,893	1,469	1,179	306,937	709,159	17,987	
	Итого среднее за 10 дней:		78,463	67,056	275,894	1 991,162	1,128	3,656	172,844	946,572	17,514	

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 193,78 руб.

шеф повар: _____ / Варуша Г. И.
мед. сестра: _____ / Муллаянова Ю. З.
бухгалтер: _____ / Ибатуллина Ф. И.