День: 3 Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима САД 2022 Возрастная категория: ДЕТИ - САД

## Ежедневное меню на 6 декабря 2023 г.

	,		·								
№ рецерт	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
уры	наименование олюда	порции	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	B2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная	215	12,47	5,913	54,61	325,94		25,8	1	199,886	2,86
0,25	Батон сдобный	44	5,573	0,66	34,247	168,417	0,117	0,044		16,867	1,393
33	Чай с сахаром	220	0,22		0,044	53,9		0,011	0,11	4,84	0,946
	Итого:	479	18,263	6,573	88,901	548,257	0,117	25,855	1,11	221,592	5,199
	завтрак 2-ой										
0,23	Груша	110	0,44	0,033	10,45	44,605	0,022	0,033	5,5	20,9	2,53
	Итого:	110	0,44	0,033	10,45	44,605	0,022	0,033	5,5	20,9	2,53
	обед										
86,1	Суп картофельный с бобовыми	275	6,05	5,918	20,35	163,218	0,146	0,073	5,481	48,763	1,888
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
255,2	Голубцы ленивые	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
311,1	Томаты консервированные порциями	59	0,649	0,059	2,065	35,4	0,012	0,018	13,275	8,85	0,708
0,44	Сок фруктовый	188	0,94	0,188	25,944	100,843	0,038	0,019	3,76	37,6	0,752
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
0,01	Соль	5								22,08	0,174
	Итого:	837	30,949	27,623	83,475	727,612	0,414	0,205	71,916	221,063	8,851
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	178	4,539	4,717	8,366	92,026	0,045	0,142	0,926	196,156	0,089
334	Плюшка новомосковская	59	4,031	3,54	32,104	177	0,085		0,03	17,793	0,641
	Итого:	237	8,57	8,257	40,47	269,026	0,13	0,142	0,956	213,949	0,73
	Ужин										
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем по-русски+	195	12,08	9,35	16,039	196,95			20,641	54,678	1,112
273,5	Напиток апельсиновый	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
0,1	Хлеб пшеничный	44	3,344	0,396	20,539	101,024	0,07	0,026		10,12	0,836
	Итого:	439	15,604	9,786	56,16	378,454	0,08	0,036	32,641	72,318	2,078
	Итого за день:	2 102	73,827	52,272	279,456	1 967,954	0,763	26,272	112,123	749,822	19,387
	Итого среднее за 10 дней:		78,742	65,664	298,008	2 091,368	1,082	3,577	175,388	929,458	17,163

<u>Стоимость рациона:</u> 182,73 руб. <u>Стоимость по плану</u> 215 руб.

<u>Средняя стоимость</u> <u>за 10 дней:</u> 182,6 руб.

кладовщик: \_\_\_\_\_ / <u>Ошнурова Г. Ю.</u>
Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

/ Неупокоева Н. С.