

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: весна-лето 2022
 Возрастная категория: Дети 10 лет

**Ежедневное меню
на 9 июня 2022 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											
17.1	Сул молочный с пшеном++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
36	Какао на молоке+	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
0.25	Батон нарезной+	20	1,52	0,18	9,34	45,927	0,032	0,012		4,6	0,38
	Итого:	320	9,21	8,89	37,654	265,777	0,152	0,482	3,06	406,75	1,28
Завтрак 2ой											
0.34	Вода питьевая+	151								6,795	0,001
0.28	Апельсины+	52	0,468	0,104	4,212	18,814	0,021	0,001	31,2	17,68	0,156
	Итого:	203	0,468	0,104	4,212	18,814	0,021	0,001	31,2	24,475	0,157
Обед											
215.1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
80.1	Рассольник ленинградский+	152	1,419	3,141	9,829	75,696	0,051	0,041	4,286	12,768	0,567
220.1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0.13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
250.3	Шницели+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
204.1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
140.1	Напиток	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0.09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	600	26,08	19,368	80,425	582,717	0,352	0,392	40,646	98,523	6,946
Полдник											
150.1	Суфле творожное+	60	8,6	4,6	8,9	109,4	0,03	0,13	0,16	77,75	0,33
37.1	Молоко кипяченое+	151	3,926	4,027	7,147	78,319	0,04	0,161	0,785	154,403	0,07
	Итого:	211	12,526	8,627	16,047	187,719	0,07	0,291	0,945	232,153	0,4
Ужин											
316.1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках)	60	0,9	3,6	6	60	0,015	0,045	30,6	12	1,2
171.2	Залепанка овощная+	150	5,14	5,75	30,04	185,3	0,14	0,12	16,35	61,03	1,68
129.1	Кисель из клюквы+	180	0,12		24,847	103,872			0,108	5,832	0,144
0.1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	420	8,8	9,83	74,567	419,972	0,225	0,195	47,058	92,862	4,584
	Итого за день:	1 754	57,084	46,819	212,906	1 474,998	0,82	1,362	122,91	854,763	13,368
	Итого среднее за 10 дней:		64,195	53,735	265,529	1 529,685	0,883	1,098	148,772	777,511	15,108

Стоимость рациона _____ руб.
 Стоимость по плану 145 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 191,97 руб.

Повар: _____ /

Врач(диетсвстра): *Ромашка* /

Бухгалтер: _____ /