

ень: 2
 еделя: 2
 езон: Осень-зима ясли 2023
 озрастная категория: Дети-ясли Корпус 1

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



№ эцерт уры	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													
182,1	Соус молочный (сладкий)+	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075		15,425	0,05		
268	Бутерброды с маслом+	5,626/30,405	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031			9,566	0,638		
35,1	Кофейный напиток+	150	1,887	1,192	10,641	57,534	0,05	0,189	0,864		177,668	0,437		
150,2	Суфле творожное	90	8,278	4,428	8,566	105,298	0,029	0,125	0,154		74,834	0,318		
	Итого:	287	13,185	14,385	37,995	327,717	0,13	0,37	1,093		277,493	1,442		
	Завтрак 2ой													
0,02	Бананы+	94	1,41	0,094	19,74	82,062	0,038	0,094	9,4		7,52	1,128		
	Итого:	94	1,41	0,094	19,74	82,062	0,038	0,094	9,4		7,52	1,128		
	Обед													
0,01	Соль+	3									11,04	0,087		
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99		26,6	1,03		
163,1	Капуста тушённая+	100	3,167	2,75	12,917	78,333	0,042	0,05	26,483		65,35	0,983		
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92		9,3	3,79		
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10		5,6	0,36		
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03			14	1,56		
472	Котлеты, биточки, шницели (из свинины с луком)+	70	7,644	14,957	8,342	198,563	0,331		0,84		25,69	2,023		
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03			6	0,3		
	Итого:	574	22,851	24,887	60,749	547,727	0,563	0,27	205,233		163,58	10,134		
	Полдник													
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04		204,507	0,093		
303	Шанежка с картофелем+	71	7,11	7,719	40,906	261,534	0,087	0,087	4,803		140,999	0,871		
	Итого:	271	12,31	13,052	50,373	365,267	0,141	0,301	5,843		345,506	0,965		
	Ужин													
247,2	Винегрет овощной++	120	1,68	9,14	8,74	124,82	0,04	0,04	11,24		33,96	0,904		
0,3	Яйцо отварное+	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017						
0,1	Хлеб пшеничный+	18	1,584	0,288	8,208	42,48	0,042	0,018			8,4	0,936		
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,098		20,292	84,829			0,088		4,763	0,118		
	Итого:	345	9,622	15,098	37,585	329,579	0,086	0,075	11,328		47,123	1,958		
	Питьевой режим													
0,34	Вода питьевая+	152									6,84	0,001		
	Итого:	152									6,84	0,001		
	Итого за день:	1 723	59,378	67,517	206,441	1 652,351	0,957	1,109	232,898		848,061	15,627		
	Итого среднее за 10 дней:		61,491	53,902	206,798	1 554,464	7,912	1,024	129,326		785,608	14,091		

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 162,89 руб.

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