



День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-зима ясли 1203  
 Возрастная категория: Дети-ясли Корпус 1

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

№ рецептур уры	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
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая молочная+	150	8,084	4,7	36,848	226,446	0,169	0,15	0,649	140,521	1,175
34,1	Чай с лимоном+	150	0,163	0,074	10,789	43,66	0,002	0,002	2,146	6,068	0,671
268	Бутерброды с маслом+	30,171/5,292	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>10,697</b>	<b>12,324</b>	<b>62,257</b>	<b>406,106</b>	<b>0,221</b>	<b>0,182</b>	<b>2,795</b>	<b>155,889</b>	<b>2,466</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,023	0,016	132	12,8	1,76
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	<b>7,84</b>	<b>34,144</b>	<b>0,023</b>	<b>0,016</b>	<b>132</b>	<b>12,8</b>	<b>1,76</b>
<b>Обед</b>											
220,1	Мясо для супа+	11	2,86	1,87		28,27	0,006	0,017		3,3	0,165
0,13	Сметана в суп+	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
0,44	Сок фруктовый+	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
234,4	Рыба семга припущенная+	60	14,8	5,994		113,22	0,17	0,185	0,74	11,1	0,592
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,495	0,066	1,32	7,425	0,017	0,017	4,62	11,22	0,33
65,1	Борщ+	150	1,085	2,861	6,019	53,181	0,02	0,02	5,239	23,937	0,612
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	<b>Итого:</b>	<b>544</b>	<b>24,318</b>	<b>14,467</b>	<b>48,268</b>	<b>421,318</b>	<b>0,384</b>	<b>0,346</b>	<b>19,839</b>	<b>117,4</b>	<b>4,369</b>
<b>Полдник</b>											
297,1	Тесто для оладий+	61	4,255	1,33	22,625	119,499	0,092	0,079	0,381	45,341	0,728
37,1	Молоко кипячённое+	201	5,226	5,36	9,514	104,252	0,054	0,214	1,045	205,529	0,094
298,3	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем+	74	4,93	5,025	31,112	189,44	0,092	0,092	0,209	61,226	0,626
	<b>Итого:</b>	<b>336</b>	<b>14,41</b>	<b>11,715</b>	<b>63,251</b>	<b>413,191</b>	<b>0,237</b>	<b>0,386</b>	<b>1,636</b>	<b>312,097</b>	<b>1,448</b>
<b>Ужин</b>											
0,1	Хлеб пшеничный+	28	2,464	0,448	12,768	66,08	0,065	0,028		13,067	1,456
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
225,1	Запеканка из печени с рисом+	130	22,292	6,666	18,48	223,146	0,125		13,444	17,437	2,825
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>25,355</b>	<b>8,414</b>	<b>50,952</b>	<b>377,666</b>	<b>0,211</b>	<b>0,048</b>	<b>44,434</b>	<b>48,844</b>	<b>4,791</b>
<b>.Питьевой режим</b>											
0,34	Вода питьевая+	149								6,705	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>149</b>								<b>6,705</b>	<b>0,001</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 768</b>	<b>74,813</b>	<b>46,952</b>	<b>232,568</b>	<b>1 652,425</b>	<b>1,077</b>	<b>0,978</b>	<b>200,703</b>	<b>653,734</b>	<b>14,834</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,491</b>	<b>53,902</b>	<b>206,798</b>	<b>1 554,464</b>	<b>7,912</b>	<b>1,024</b>	<b>129,326</b>	<b>785,608</b>	<b>14,091</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану 185 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 153,07 руб.

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