

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима ясли 2023
 Возрастная категория: Дети-ясли Корпус 1



**Ежедневное меню
 на 7 декабря 2023 г.**

№ рецептуры	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											
26,1	Запеканка из творога с морковью+	150	18,189	20,398	25,759	348,232	0,081	0,334	1,206	207,379	1,013
36	Какао на молоке+	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
183	Соус сметанный+	24	0,384	0,48	1,344	11,616		0,01	0,01	5,299	0,038
268	Бутерброды с маслом+	4,338/30,508	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	361	26,113	34,338	59,037	635,098	0,191	0,614	3,165	404,308	2,352
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
Обед											
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,655	1,071	11,583	65,311	0,058	0,039	4,059	11,807	0,555
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
216,1	Помидоры свежие порциями+	48	0,48	0,12	1,8	9,96	0,024	0,024	12	6,72	0,432
259	Птица, тушенная в соусе с овощами*+	180	8,612	5,519	16,398	150,161	0,099	0,109	7,299	41,071	1,492
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,107		33,623	131,914	0,01	0,06	1,882	43,709	1,178
	Итого:	567	14,494	7,19	77,084	428,175	0,262	0,263	25,24	128,347	5,303
Полдник											
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
301	Булочка российская+	69	4,889	3,332	45,077	229,77	0,079	0,079	0,049	19,369	0,677
	Итого:	249	10,109	7,832	52,637	320,97	0,115	0,103	0,589	242,569	0,857
Ужин											
85,1	Суп картофельный с крупой+	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98
249,2	Рыба лосось (семга) для супа++	12	2,4	0,974		18,36	0,029	0,029	0,12	1,8	0,096
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
0,03	Сок томатный+	150	1,168		4,38	21,306	0,01	0,039	11,524	20,43	1,314
	Итого:	339	7,896	3,17	30,216	184,126	0,201	0,159	18,604	57,597	4,002
.Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	153								6,885	0,001
	Итого:	153								6,885	0,001
	Итого за день:	1 769	59,012	52,56	228,473	1 608,919	0,789	1,168	52,6	858,706	14,815
	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: 150,34 руб.

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