



нь: 5
 деля: 2
 зон: Осень-зима ясли 2023
 зрастная категория: Дети-ясли Корпус 1

Ежедневное меню на 8 декабря 2023 г.

№ эщерт 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											
15,1	Омлет натуральный+	110	14,8	15,293	2,96	207,2	0,074	0,419	0,222	101,133	2,368
35,2	Кофейный напиток+	150	2,315	2,114	17,315	97,647	0,05	0,191	1,309	121,253	0,141
12,2	Икра кабачковая порционная+	40	0,646	5,054	1,938	56,24	0,011	0,023	2,66	16,34	0,266
268	Бутерброды с маслом+	5/29,43 2	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	371	20,141	29,796	36,415	493,201	0,184	0,663	4,191	247,761	3,377
Обед											
220,1 0,44	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
82,1 0,09	Суп крестьянский с крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
119,1 0,01	Гуляш из отварной говядины+	60	14,017	4,166	2,852	103,607	0,068	0,126	0,986	13,301	1,305
	Соль+	2								7,36	0,058
163,1	Капуста тушённая+	150	4,56	3,96	18,6	112,8	0,06	0,072	38,136	94,104	1,416
	Итого:	564	28,367	15,206	63,822	486,557	0,278	0,288	47,152	178,855	5,729
Полдник											
0,4	Пряники+	25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59
37,1	Молоко кипячённое+	202	5,252	5,387	9,561	104,771	0,054	0,215	1,05	206,552	0,094
	Итого:	227	7,352	8,705	30,486	226,883	0,075	0,23	1,05	214,702	0,684
Ужин											
1	Масло в кашу+	10	0,08	7,26	0,12	66,06		0,02		2,4	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
32,1	Чай+	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
7,1	Каша пшеничная молочная+	140	8,12	3,827	35,56	212,24	0,131	0,168	0,653	130,153	1,857
0,15	Мармелад+	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
	Итого:	349	11,372	11,751	64,884	415,14	0,198	0,247	0,953	161,727	5,925
.Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	144								6,48	0,001
	Итого:	144								6,48	0,001
Завтрак											
0,17	Джем+	10	0,06		6,82	26,16			4	2,2	0,05
	Итого:	10	0,06		6,82	26,16			4	2,2	0,05
Обед											
164,1	Картофель отварной+	75	1,493	1,763	11,505	71,768	0,07	0,05	6,185	7,51	0,63
	Итого:	75	1,493	1,763	11,505	71,768	0,07	0,05	6,185	7,51	0,63
	Итого за день:	1 740	68,785	67,221	213,932	1 719,709	0,805	1,477	63,531	819,234	16,397
	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: 150,07 руб.

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