

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



**Ежедневное меню
 на 11 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	Ca	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная+	150	5,68	3,692	24,424	154,685	0,057	0,142	0,682	140,864	0,303
268	Бутерброды с маслом+	4,995/29,126	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
36	Какао на молоке+	150	5,022	5,831	17,083	137,393	0,059	0,237	1,924	179,899	0,671
	Итого:	324	13,082	16,857	55,709	424,193	0,165	0,408	2,606	329,797	1,576
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	103	0,824	0,206	7,725	39,14	0,062	0,03	39,14	36,05	0,103
	Итого:	103	0,824	0,206	7,725	39,14	0,062	0,03	39,14	36,05	0,103
	Обед										
0,44	Сок фруктовый+	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
470	Плов из отварной свинины+	180	6,4	13	33,1	275,5	0,21		1,62	14,84	1,2
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,13	Сметана в суп+	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
	Итого:	519	11,122	17,044	68,207	417,135	0,338	0,076	17,173	85,583	4,036
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:	260	9,3	8,933	42,117	283,733	0,139	0,213	1,071	222,607	0,753
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	22	1,936	0,352	10,032	51,92	0,051	0,022		10,267	1,144
132	Кисель из кураги+	150	0,773		28,037	119,615		0,019	0,29	17,874	0,435
30,1	Котлеты рыбные (треска) с морковью+	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
	Итого:	327	14,129	6,322	57,319	345,955	0,187	0,214	8,676	87,25	3,039
	Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	143								6,435	0,001
	Итого:	143								6,435	0,001
	Итого за день:	1 676	48,457	49,363	231,078	1 510,156	0,891	0,942	68,666	767,723	9,508
	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: 163,62 руб.

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