

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли 2023
Возрастная категория: Дети-ясли Корпус 1



**Ежедневное меню
на 15 декабря 2023 г.**

№ рецептур	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
Завтрак											
268	Бутерброды с маслом+	4,966/19,767	1,75	5,393	10,443	97,143	0,036	0,021		6,643	0,443
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	40	0,725	0,146	5,48	211,244	0,008	0,008	1,872	1,95	0,156
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
15,1	Омлет натуральный+	103	10,3	10,643	2,06	144,2	0,052	0,292	0,155	70,383	1,648
	Итого:	317	14,675	17,382	28,695	510,506	0,145	0,511	2,897	257,836	2,687
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	73	0,584	0,146	5,475	27,74	0,044	0,021	27,74	25,55	0,073
	Итого:	73	0,584	0,146	5,475	27,74	0,044	0,021	27,74	25,55	0,073
Обед											
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
273,4	Напиток лимонный	150	0,326		16,31	66,96	0,004		3,83	4,219	0,097
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
62,1	Салат из свеклы с черносливом+	40	0,645	2,15	2,688	44,72	0,011	0,022	1,752	16,684	0,634
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
251	Азу с говядиной+	200	12,6	8	20,2	106	0,14	0,18	7,6	34	2,4
	Итого:	609	24,373	14,844	64,432	407,302	0,308	0,333	23,873	109,273	5,986
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	201	5,226	5,36	9,514	104,252	0,054	0,214	1,045	205,529	0,094
270	Горячий бутерброд с сыром+	2,98/10/19,767	4,704	7,136	8,712	119,856	0,004		0,074	107,944	0,085
	Итого:	233	9,93	12,496	18,226	224,108	0,058	0,214	1,12	313,473	0,179
Ужин											
33	Чай с сахаром+	150	0,159		0,03	40,528		0,01	0,079	4,013	0,666
265,1	Плов с изюмом+	150	2,022	1,233	9,505	58,32	0,05	0,067	1,955	56,222	0,705
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	320	3,941	1,553	18,654	146,048	0,097	0,097	2,034	69,569	2,41
	Итого за день:	1 552	53,503	46,422	135,483	1 315,703	0,652	1,177	57,663	775,701	11,335
	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: _____ руб.

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