

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли 2020
 Возрастная категория: Дети-ясли Корпус 1



**Ежедневное меню
 на 16 января 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 | | | | | | | | | | | |
| 322 | Каша ячневая молочная++ | 150 | 7,83 | 3,69 | 34,29 | 204,66 | 0,108 | 0,153 | 0,648 | 140,22 | 0,801 |
| 268 | Бутерброды с маслом+ | 5,022/31,034 | 2,52 | 7,766 | 15,038 | 139,886 | 0,051 | 0,031 | | 9,566 | 0,638 |
| 33 | Чай с сахаром+ | 150 | 0,159 | | 0,03 | 40,528 | | 0,01 | 0,079 | 4,013 | 0,666 |
| | Итого: | 320 | 10,509 | 11,456 | 49,358 | 385,074 | 0,159 | 0,194 | 0,727 | 153,799 | 2,104 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,23 | Груша+ | 80 | 0,32 | 0,023 | 7,6 | 32,439 | 0,016 | 0,023 | 4 | 15,2 | 1,84 |
| | Итого: | 80 | 0,32 | 0,023 | 7,6 | 32,439 | 0,016 | 0,023 | 4 | 15,2 | 1,84 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 119,1 | Гуляш из отварной говядины+ | 60 | 14,258 | 4,238 | 2,901 | 105,394 | 0,069 | 0,128 | 1,003 | 13,531 | 1,327 |
| 65,1 | Борщ+ | 150 | 1,1 | 2,9 | 6,1 | 53,9 | 0,02 | 0,02 | 5,31 | 24,26 | 0,62 |
| 0,13 | Сметана в суп+ | 6 | 0,18 | 0,6 | 0,18 | 6,78 | | | 0,04 | 5,4 | |
| 0,2 | Чеснок+ | 2 | 0,13 | 0,01 | 0,598 | 3 | 0,001 | 0,001 | 0,2 | 3,6 | 0,03 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 41 | 2,706 | 0,492 | 14,022 | 72,601 | 0,072 | 0,031 | | 14,35 | 1,599 |
| 204,1 | Гречка рассыпчатая+ | 100 | 6,01 | 1,56 | 30,39 | 144,07 | 0,16 | 0,086 | | 13,03 | 3,06 |
| 0,44 | Сок фруктовый+ | 150 | 0,45 | | 20,69 | 80,42 | 0,03 | 0,01 | 3 | 26,99 | 0,6 |
| 0,01 | Соль+ | 2 | | | | | | | | 7,36 | 0,058 |
| 309,2 | Огурцы консервированные порциями++ | 40 | 0,27 | 0,037 | 0,65 | 4 | 0,008 | 0,008 | 2 | 9,2 | 0,24 |
| | Итого: | 550 | 25,104 | 9,837 | 75,531 | 470,164 | 0,36 | 0,284 | 11,553 | 117,721 | 7,534 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипяченое+ | 150 | 3,9 | 4 | 7,1 | 77,8 | 0,04 | 0,16 | 0,78 | 153,38 | 0,07 |
| 334 | Плюшка новомосковская+ | 51 | 3,485 | 3,06 | 27,753 | 153 | 0,073 | | 0,026 | 15,385 | 0,561 |
| | Итого: | 201 | 7,385 | 7,06 | 34,853 | 230,8 | 0,113 | 0,16 | 0,806 | 168,765 | 0,631 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 0,44 | Сок фруктовый+ | 100 | 0,3 | | 13,793 | 53,613 | 0,02 | 0,007 | 2 | 17,993 | 0,4 |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями+ | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 8,3 | 0,02 | 0,02 | 10 | 5,6 | 0,36 |
| 171,2 | Запеканка овощная+ | 150 | 4,866 | 5,443 | 28,438 | 175,417 | 0,133 | 0,114 | 15,478 | 57,775 | 1,59 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,8 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 312 | 8,206 | 6,023 | 57,411 | 308,131 | 0,243 | 0,17 | 27,478 | 95,368 | 3,91 |
| .Питьевой режим | | | | | | | | | | | |
| 0,34 | Вода питьевая+ | 152 | | | | | | | | 6,84 | 0,001 |
| | Итого: | 152 | | | | | | | | 6,84 | 0,001 |
| | Итого за день: | 1 615 | 51,524 | 34,4 | 224,752 | 1 426,608 | 0,891 | 0,831 | 44,565 | 557,693 | 16,021 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 64,5 | 55,274 | 212,962 | 1 599,925 | 11,867 | 1 | 122,957 | 748,716 | 14,981 |

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану: 165 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 158,94 руб.

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