

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



**Ежедневное меню
 на 18 декабря 2023 г.**

№ рецептур уры	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										
268	Бутерброды с маслом+	30,054/4,743	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,019	5,032	21,608	155,893	0,118	0,168	0,71	153,723	0,878
	Итого:	333	11,929	15,682	50,222	389,623	0,228	0,198	2,66	343,363	1,678
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	87	0,783	0,174	7,047	31,477	0,035	0,002	52,2	29,58	0,261
	Итого:	87	0,783	0,174	7,047	31,477	0,035	0,002	52,2	29,58	0,261
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
52,1	Салат из квашеной капусты+	40	0,3	2	3,3	32	0,01	0,01	8,82	8,09	0,3
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
	Итого:	547	27,394	10,468	94,298	472,809	0,361	0,229	17,31	102,61	5,235
	Полдник										
281	Кефир*+	136	3,944	3,4	5,44	68	0,054	0,236	0,952	163,2	0,136
0,14	Печенье+	10	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	146	5,624	6,055	22,18	165,69	0,071	0,248	0,952	169,72	0,608
	Ужин										
164,1	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
256,6	Рыба хек, тушенная в томате с овощами+	60	4,24	2,04	2,24	44,8	0,01	0,01	4,05	16,27	0,5
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
33	Чай с сахаром+	150	0,159		0,03	40,528		0,01	0,079	4,013	0,666
	Итого:	338	8,941	4,854	30,834	249,458	0,171	0,115	12,375	43,829	3,514
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	149								6,705	0,001
	Итого:	149								6,705	0,001
	Итого за день:	1 600	54,671	37,233	204,581	1 309,057	0,867	0,792	85,498	695,807	11,297
	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: 157,29 руб.

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