



День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли 2020
Возрастная категория: Дети-ясли Корпус 1

**Ежедневное меню
на 25 января 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+	30,075/5,272	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
6,1	Каша манная молочная+	150	5,72	3,718	24,596	155,775	0,057	0,143	0,686	141,856	0,305
36,1	Какао НЕСКВИК на молоке*	150									
	Итого:	329	8,17	11,268	39,216	291,775	0,107	0,173	0,686	151,156	0,925
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	71	0,568	0,142	5,325	26,98	0,043	0,021	26,98	24,85	0,071
	Итого:	71	0,568	0,142	5,325	26,98	0,043	0,021	26,98	24,85	0,071
Обед											
220,1	Мясо для супа+	15	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
234,4	Рыба семга припущенная+	60	14,8	5,994		113,22	0,17	0,185	0,74	11,1	0,592
82,1	Суп крестьянский с крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
216,1	Помидоры свежие порциями+	35	0,35	0,088	1,313	7,263	0,018	0,018	8,75	4,9	0,315
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
	Итого:	581	27,42	16,501	58,531	493,682	0,425	0,376	29,966	132,29	4,755
Полдник											
303	Шанежка с картофелем+	60	6,009	6,523	34,569	221,014	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,926	4,027	7,147	78,319	0,04	0,161	0,785	154,403	0,07
	Итого:	211	9,935	10,55	41,716	299,333	0,114	0,235	4,844	273,557	0,807
Ужин											
32,1	Чай+	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
0,3	Яйцо отварное+	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
247,2	Винегрет овощной++	100	1,4	7,617	7,283	104,017	0,033	0,033	9,367	28,3	0,753
0,15	Мармелад+	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
	Итого:	361	11,008	13,983	37,744	323,027	0,11	0,111	9,667	58,407	4,905
.Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	149								6,705	0,001
	Итого:	149								6,705	0,001
	Итого за день:	1 702	57,101	52,444	182,532	1 434,797	0,798	0,916	72,143	646,964	11,464
	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: 146,77 руб.

повар: _____ / Мачкасова А. А.
мед. сестра: _____ / Муллаянова Ю. З.
бухгалтер: _____ / Ибатуллина Ф. И.