

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли 2024 г.
Возрастная категория: Ясли корп.1



**Ежедневное меню
на 10 января 2024 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	41	0,763	0,154	5,762	222,077	0,008	0,008	1,968	2,05	0,164
15,1	Омлет натуральный+	130	13	13,433	2,6	182	0,065	0,368	0,195	88,833	2,08
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
0,25	Батон нарезной+	33	3,762	0,446	23,117	113,669	0,079	0,03		11,385	0,941
1,1	Масло+	5	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
	Итого:	359	21,045	22,203	45,562	661,675	0,212	0,416	4,113	284,288	3,375
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями+	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
96,1	Суп с бобовыми+	150	4,99	3,33	11,51	94,6	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
239,1	Мясо для супа (куры)+	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп+	3	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	60	8,7	4,19	8,93	108,25	0,05		0,23	28,93	1,06
163,1	Капуста тушённая+	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
273,2	Компот из мандаринов*+	150	0,3		20,278	83	0,018	0,011	6,128	18,015	0,105
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
	Итого:	613	37,412	27,134	73,652	692,522	0,39	0,175	55,488	236,505	7,46
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
	Итого:	200	7,317	7	34,308	227,8	0,112	0,16	0,806	168,463	0,62
Ужин											
310,1	Зеленый горошек консервированный +	31	0,812	0,058	1,922	11,362	0,034	0,034	3,1	6,2	0,217
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	200	22,533	16,907	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,669
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	401	25,266	17,285	22,152	386,361	0,381	0,064	16,68	73,813	3,596
	Итого за день:	1 673	91,439	73,651	185,174	2 008,907	1,114	0,844	82,087	782,07	17,351
	Итого среднее за 10 дней:		64,138	53,699	214,326	1 602,884	7,948	1,141	107,016	747,88	15,258

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 177,67 руб.

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шошина Е. А.