

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли 2024 г.
Возрастная категория: Ясли корп.1



**Ежедневное меню
на 12 января 2024 г.**

№ рецептуры	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											
25,2	Запеканка из творога+	113	22,453	3,752	18,69	191,377	0,057	0,237	0,26	135,498	0,61
182,1	Соус молочный (сладкий)+	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
37,1	Молоко кипяченое+	160	4,16	4,267	7,573	82,987	0,043	0,171	0,832	163,605	0,075
0,25	Батон нарезной+	19	2,166	0,257	13,31	65,446	0,046	0,017		6,555	0,542
1,1	Масло+	5	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
	Итого:	337	29,639	14,945	45,663	426,009	0,145	0,475	1,212	332,019	1,316
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1
Обед											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	30	0,3	0,03	1,05	6	0,003	0,006	4,5	3	0,225
81,1	Суп картофельный+	150	1,5	1,7	11,5	70	0,07	0,05	6,01	12,5	0,67
249,3	Рыба горбуша для супа++	15	3,27	1,1		22,8	0,02	0,02		2,85	0,12
222	Зелень в суп+	3	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
250,2	Биточки+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	572	24,904	11,268	97,058	569,669	0,371	0,351	17,48	129,64	7,546
Полдник											
281,1	Ряженка*+	149	4,321	3,725	6,258	75,493	0,03	0,02	0,447	184,76	0,149
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	Итого:	199	7,864	6,139	38,922	241,993	0,087	0,077	0,483	198,796	0,64
Ужин											
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	119	1,666	9,064	8,667	123,78	0,04	0,04	11,146	33,677	0,896
15,1	Омлет натуральный+	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
33	Чай с сахаром+	160	0,171		0,032	43,52		0,011	0,085	4,309	0,715
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,672	0,304	8,664	44,84	0,044	0,019		8,867	0,988
	Итого:	398	13,509	19,701	19,363	352,14	0,134	0,353	11,382	115,186	4,199
	Итого за день:	1 606	76,716	52,253	208,506	1 627,811	0,797	1,285	68,556	810,641	13,801
	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: руб.

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шошина Е. А.