

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли 2024 г.
Возрастная категория: Ясли корп.1



**Ежедневное меню
на 15 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											
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
36,2	Какао на молоке	170	3,921	3,513	15,86	110,761	0,068		2,21	204,385	0,204
268	Бутерброды с маслом+	6/24,523	3,038	9,362	18,129	168,64	0,062	0,037		11,532	0,769
	Итого:	351	13,059	17,975	55,889	437,401	0,25	0,207	2,93	371,717	1,863
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый+	99	0,297		13,655	53,077	0,02	0,007	1,98	17,813	0,396
	Итого:	99	0,297		13,655	53,077	0,02	0,007	1,98	17,813	0,396
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
82,1	Суп крестьянский с крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп+	2	0,033	0,007	0,053	0,4		0,007	3,333	7,433	0,053
283,2	Тефтели из говядины с рисом (2 вариант)+	60	7,29	14,29	10,37	192,25	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
212,1	Калуста тушённая+	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	581	20,261	28,658	66,12	591,784	0,232	0,23	64,698	151,023	5,635
Полдник											
281	Кефир*+	153	4,437	3,825	6,12	76,5	0,061	0,265	1,071	183,6	0,153
270	Горячий бутерброд с сыром+	3,75/22,075/25,549	7,497	11,373	13,885	191,021	0,006		0,119	172,036	0,135
	Итого:	204	11,934	15,198	20,005	267,521	0,068	0,265	1,19	355,636	0,288
Ужин											
312,2	Икра кабачковая порционная+	47	0,799	6,251	2,397	69,56	0,014	0,028	3,29	20,21	0,329
175,1	Макароны, запеченные с яйцом+	160	9,109	5,792	33,216	212,875	0,089	0,142	0,187	58,336	1,297
140,1	Напиток яблочный+	160	0,107	0,107	18,991	72,789	0,011		32,981	3,584	0,501
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	401	12,743	12,646	68,74	428,384	0,186	0,201	36,458	107,637	3,826
	Итого за день:	1 636	58,295	74,477	224,409	1 778,166	0,755	0,91	107,256	1 003,826	12,009
	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: 166,43 руб.

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шошина Е. А.