

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



**Ежедневное меню
на 16 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										
144,2	Запеканка из творога+	121	19,275	20,074	9,801	292,911	0,061	0,315	0,278	179,685	0,799
182,3	Соус сладкий+	49	3,528	4,165	27,195	160,72	0,086	0,186	0,49	150,43	0,098
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной+	28	3,192	0,378	19,614	96,446	0,067	0,025		9,66	0,798
1,1	Масло+	5	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
	Итого:	353	27,955	30,887	67,412	654,197	0,264	0,726	1,638	520,315	2,145
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,003	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,003	60	34	0,3
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями+	30	0,225	0,03	0,6	3,375	0,008	0,008	2,1	5,1	0,15
80,1	Рассольник ленинградский+	153	1,428	3,162	9,894	76,194	0,051	0,041	4,315	12,852	0,571
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+	3	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
104,1	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	586	21,733	14,308	64,628	472,144	0,303	0,307	52,202	133,3	4,863
	Полдник										
281,1	Ряженка+	151	4,379	3,775	6,342	76,507	0,03	0,02	0,453	187,24	0,151
302,1	Сырная палочка+	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	Итого:	201	10,519	22,085	31,252	365,707	0,099	0,089	0,563	284,46	0,74
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины+	59	9,538	5,802	5,802	112,1	0,039	0,079	0,088	24,111	0,649
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
277,1	Свекла тушенная с луком+	100	2,82	9,22	14,47	143,15	0,033	0,05	8,27	42,5	1,9
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	403	16,91	16,786	66,308	467,31	0,17	0,198	18,428	100,725	4,457
	Итого за день:	1 643	78,018	84,266	237,7	1 995,537	0,876	1,322	132,832	1 072,8	12,504
	Итого среднее за 10 дней:		64,148	53,705	214,396	1 603,264	7,949	1,142	107,736	747,76	15,274

Стоимость рациона _____ руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 166,43 руб.

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.
Врач(диетсестра): _____
Бухгалтер: _____ / Щоцина Е. А.