

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли 2024 г.
Возрастная категория: Ясли корп.1



**Ежедневное меню
на 17 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											
310,1	Зеленый горошек консервированный +	41	1,074	0,077	2,542	15,027	0,045	0,045	4,1	8,2	0,287
15,1	Омлет натуральный+	120	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82	1,92
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	6,383/5/29,668	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	Итого:	352	17,174	20,807	17,402	310,777	70,915	0,445	4,65	254,65	3,227
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями+	30	0,33	0,03	1,05	18	0,006	0,009	6,75	4,5	0,36
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
239,1	Мясо для супа (куры)+	30	23,94	22,89	0,285	302,4	0,135		3,39	35,535	2,1
222	Зелень в суп+	3	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
260,1	Плов из филе куриного	146	16,033	4,745	21,991	194,773	0,091		1,232	15,038	1,515
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	562	46,654	29,725	74,236	767,372	0,389	0,108	24,532	101,868	6,543
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:	210	8	7,6	39,75	257,8	0,126	0,16	0,811	171,48	0,73
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
201,1	Картофель, тушенный с молоком, яйцом и сметаной+	150	4,91	2,32	25,22	139,49	0,03	0,16	13,25	36,08	1,57
140,2	Напиток из груш++	180	0,12	0,12	12,982	48,456	0,012		37,104	4,032	0,564
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	402	7,882	2,944	52,226	260,886	0,12	0,199	53,154	71,485	3,929
	Итого за день:	1 626	79,75	61,116	193,414	1 639,514	71,579	0,932	248,147	615,483	16,629
	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: 175,35 руб.

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шошина Е. А.