

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна ясли 2024 г.  
Возрастная категория: Ясли корп.1



**Ежедневное меню  
на 19 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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	39	0,725	0,146	5,48	211,244	0,008	0,008	1,872	1,95	0,156
15,1	Омлет натуральный+	120	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82	1,92
35,1	Кофейный напиток+	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
0,25	Батон нарезной+	30	3,42	0,405	21,015	103,335	0,072	0,027		10,35	0,855
1,1	Масло+	5	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
	<b>Итого:</b>	<b>354</b>	<b>18,232</b>	<b>19,301</b>	<b>40,412</b>	<b>590,56</b>	<b>0,193</b>	<b>0,587</b>	<b>2,98</b>	<b>286,764</b>	<b>3,41</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,029</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	30	0,225	0,03	0,6	3,375	0,008	0,008	2,1	5,1	0,15
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп+	3	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
0,35	Сок яблочно-виноградный+	155	0,465		21,38	83,101	0,031	0,01	3,1	27,89	0,62
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>549</b>	<b>26,548</b>	<b>12,446</b>	<b>54,586</b>	<b>435,804</b>	<b>0,325</b>	<b>1,656</b>	<b>69,05</b>	<b>165,43</b>	<b>6,039</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир+	179	5,191	4,475	7,16	89,5	0,072	0,31	1,253	214,8	0,179
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	<b>Итого:</b>	<b>229</b>	<b>8,734</b>	<b>6,889</b>	<b>39,824</b>	<b>256</b>	<b>0,129</b>	<b>0,367</b>	<b>1,289</b>	<b>228,836</b>	<b>0,67</b>
<b>Ужин</b>											
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	41	0,615	2,46	4,1	41	0,01	0,031	20,91	8,2	0,82
112,1	Котлеты рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
104,2	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>17,899</b>	<b>7,904</b>	<b>74,168</b>	<b>436,344</b>	<b>0,243</b>	<b>0,278</b>	<b>32,177</b>	<b>130,988</b>	<b>4,906</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 633</b>	<b>72,213</b>	<b>46,741</b>	<b>216,49</b>	<b>1 756,708</b>	<b>0,95</b>	<b>2,919</b>	<b>143,496</b>	<b>847,017</b>	<b>15,125</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>64,148</b>	<b>53,705</b>	<b>214,396</b>	<b>1 603,264</b>	<b>7,949</b>	<b>1,142</b>	<b>107,736</b>	<b>747,76</b>	<b>15,274</b>

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.