

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



**Ежедневное меню
 на 22 января 2024 г.**

№ рецептур уры	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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
35,1	Кофейный напиток+	165	2,09	1,32	11,783	63,712	0,055	0,209	0,957	196,746	0,484
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:	348	8,542	9,568	43,587	295,058	0,182	0,404	1,687	354,666	1,532
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											
215,1	Огурцы свежие порциями+	30	0,225	0,03	0,6	3,375	0,008	0,008	2,1	5,1	0,15
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп+	3	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
0,44	Сок фруктовый+	156	0,468		21,518	83,637	0,031	0,01	3,12	28,07	0,624
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:	584	25,759	25,852	62,67	584,243	0,348	0,121	37,81	130,56	7,265
Полдник											
281	Кефир*+	152	4,408	3,8	6,08	76	0,061	0,263	1,064	182,4	0,152
151,2	Булочки с изюмом+	60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
	Итого:	212	10,408	9,2	44,48	279,7	0,171	0,363	1,194	230,21	1,482
Ужин											
60,2	Икра морковная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
264,1	Печень по-деревенски+	60	12,65	10,19	8,79	177,75	0,255		28,24	17,47	5,69
106,1	Рис припущенный+	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
140,2	Напиток из груш++	160	0,107	0,107	11,539	43,072	0,011		32,981	3,584	0,501
0,1	Хлеб пшеничный+	18	1,584	0,288	8,208	42,48	0,042	0,018		8,4	0,936
	Итого:	378	17,741	16,535	57,087	452,682	0,358	0,055	64,531	49,684	8,204
	Итого за день:	1 622	62,49	61,195	217,624	1 654,363	1,088	0,964	270,222	781,12	20,683
	Итого среднее за 10 дней:		64,242	53,705	217,035	1 609,502	7,95	1,147	107,915	751,698	15,324

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 174,31 руб.

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шошина Е. А.