

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



**Ежедневное меню
на 24 января 2024 г.**

№ рецептур	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											
312,2	Икра кабачковая порционная+	42	0,714	5,586	2,142	62,16	0,013	0,025	2,94	18,06	0,294
15,1	Омлет натуральный+	130	13	13,433	2,6	182	0,065	0,368	0,195	88,833	2,08
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
0,25	Батон нарезной+	29	3,306	0,392	20,315	99,891	0,07	0,026		10,005	0,827
1,1	Масло+	5	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
	Итого:	356	20,54	27,581	39,141	487,981	0,207	0,43	5,085	298,918	3,391
Завтрак 2ой											
0,26	Виноград+	94	0,564	0,188	14,1	57,528	0,046	0,019	5,64	28,2	0,564
	Итого:	94	0,564	0,188	14,1	57,528	0,046	0,019	5,64	28,2	0,564
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
96,1	Суп с бобовыми+	150	4,99	3,33	11,51	94,6	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
239,1	Мясо для супа (куры)+	13	10,374	9,919	0,124	131,04	0,059		1,469	15,399	0,91
222	Зелень в суп+	3	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	60	8,7	4,19	8,93	108,25	0,05		0,23	28,93	1,06
163,1	Капуста тушеная+	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
0,48	Сок абрикосовый+	161	0,483		27,359	105,884	0,032	0,064	9,66	8,05	1,449
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	604	31,671	21,792	79,366	621,759	0,374	0,229	56,729	215,398	7,987
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+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
	Итого:	200	7,317	7	34,308	227,8	0,112	0,16	0,806	168,463	0,62
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+	30	0,225	0,03	0,6	3,375	0,008	0,008	2,1	5,1	0,15
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	200	22,533	16,907	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,669
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+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	400	25,618	17,257	54,2	468,615	0,364	0,088	17,47	112,093	4,029
	Итого за день:	1 654	85,71	73,817	221,115	1 863,682	1,103	0,925	85,73	823,073	16,591
	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: 178,12 руб.

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шошина Е. А.