

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли 2024 г.
Возрастная категория: Ясли корп.1



**Ежедневное меню
на 25 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											
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
33	Чай с сахаром+	170	0,181		0,034	46,24		0,011	0,091	4,579	0,759
0,25	Батон нарезной+	24	2,736	0,324	16,812	82,668	0,058	0,022		8,28	0,684
1,1	Масло+	5	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
	Итого:	349	5,577	8,194	27,936	255,708	0,108	0,213	0,931	179,319	1,623
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый+	104	0,312		14,345	55,758	0,021	0,007	2,08	18,713	0,416
	Итого:	104	0,312		14,345	55,758	0,021	0,007	2,08	18,713	0,416
Обед											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	30	0,3	0,03	1,05	6	0,003	0,006	4,5	3	0,225
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
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
236,1	Печень по – строгановски+	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
123,2	Компот из свежих плодов груш+	150	0,12		9,078	34,68	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
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:	561	24,804	16,708	83,356	424,019	0,412	0,173	32,985	122,95	7,684
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
197,3	Яблоки печеные с медом+	60	0,291	0,257	13,157	55,714	0,017	0,009	2,769	10,971	1,457
	Итого:	210	4,191	4,257	20,257	133,514	0,057	0,169	3,549	164,351	1,527
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
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,973	8,173	18,373	158,4	0,147	0,147	38,413	46,747	1,467
139,1	Напиток клюквенный+	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	400	5,058	8,523	43,799	268,335	0,201	0,174	43,323	64,16	2,827
	Итого за день:	1 624	39,943	37,682	189,694	1 137,334	0,799	0,736	82,868	549,493	14,077
	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: 190,31 руб.

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шошина Е. А.