

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Черновик- Осень-зима ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2

**Ежедневное меню
на 2 ноября 2023 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											
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
268	Бутерброды с маслом	6,429/3 4,494	3,15	9,707	18,797	174,857	0,064	0,039		11,957	0,797
36,2	Какао на молоке	155	3,575	3,203	14,46	100,988	0,062		2,015	186,351	0,186
	Итого:	350	9,925	15,71	45,358	364,545	0,186	0,199	2,745	344,888	1,223
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
0,14	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	0,026	0,018		9,78	0,708
	Итого:	190	7,04	7,9	26,82	207,067	0,058	0,039	0,48	208,18	0,868
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	700	20,418	13,011	70,191	490,963	0,316	0,241	202,761	133,54	7,123
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	46	0,345	0,046	0,92	5,175	0,012	0,012	3,22	7,82	0,23
212,1	Капуста тушенная	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62
492	Язык отварной	58	12,982	8,13		124,313	0,044	0,11		25,267	0,991
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	27	2,376	0,432	12,312	63,72	0,063	0,027		12,6	1,404
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	404	19,303	16,064	41,298	378,724	0,166	0,221	56,224	144,471	5,892
	Итого за день:	1 644	56,687	52,685	183,667	1 441,299	0,726	0,7	262,21	831,079	15,106
	Итого среднее за 10 дней:		61,836	53,846	216,311	1 582,456	0,786	0,967	133,748	758,448	14,303

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 156,71 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.