



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

**Ежедневное меню
 на 7 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											
24,1	Омлет с сыром	110	13,933	14,3	2,2	190,667	0,055	0,33	0,257	204,325	1,815
268	Бутерброды с маслом	5/26,47	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
Итого:		294	17,913	23,234	28,802	393,181	0,114	0,419	0,617	269,609	3,307
Завтрак 2ой											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15
Итого:		150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15
Обед											
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,27	10,17			0,06	8,1	
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
234,3	Рыба горбуша припущенная	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,33	Киви	113	0,904	0,452	9,153	53,185	0,023	0,045	203,4	45,2	0,904
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
Итого:		683	27,018	18,65	85,731	624,125	0,387	0,403	225,616	193,81	6,385
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	54	0,405	0,054	1,08	6,075	0,014	0,014	3,78	9,18	0,27
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
0,44	Сок фруктовый	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
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:		384	8,854	9,03	73,63	408,708	0,264	0,214	34,626	99,909	3,752
Итого за день:		1 511	57,985	56,015	204,663	1 555,014	0,814	1,237	262,208	744,828	13,594
Итого среднее за 10 дней:			61,945	54,386	216,639	1 583,18	0,784	0,967	133,551	760,75	14,348

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 167,13 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.