



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

**Ежедневное меню  
 на 7 ноября 2023 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
<b>Завтрак</b>											
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
<b>Итого:</b>		<b>294</b>	<b>17,913</b>	<b>23,234</b>	<b>28,802</b>	<b>393,181</b>	<b>0,114</b>	<b>0,419</b>	<b>0,617</b>	<b>269,609</b>	<b>3,307</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15
<b>Итого:</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>5,1</b>	<b>16,5</b>	<b>129</b>	<b>0,05</b>	<b>0,2</b>	<b>1,35</b>	<b>181,5</b>	<b>0,15</b>
<b>Обед</b>											
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
<b>Итого:</b>		<b>683</b>	<b>27,018</b>	<b>18,65</b>	<b>85,731</b>	<b>624,125</b>	<b>0,387</b>	<b>0,403</b>	<b>225,616</b>	<b>193,81</b>	<b>6,385</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
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
<b>Итого:</b>		<b>384</b>	<b>8,854</b>	<b>9,03</b>	<b>73,63</b>	<b>408,708</b>	<b>0,264</b>	<b>0,214</b>	<b>34,626</b>	<b>99,909</b>	<b>3,752</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1 511</b>	<b>57,985</b>	<b>56,015</b>	<b>204,663</b>	<b>1 555,014</b>	<b>0,814</b>	<b>1,237</b>	<b>262,208</b>	<b>744,828</b>	<b>13,594</b>
<b>Итого среднее за 10 дней:</b>			<b>61,945</b>	<b>54,386</b>	<b>216,639</b>	<b>1 583,18</b>	<b>0,784</b>	<b>0,967</b>	<b>133,551</b>	<b>760,75</b>	<b>14,348</b>

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.