



День: 5
Неделя: 1
Сезон: Черновик- Осень-зима ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2

**Ежедневное меню
на 17 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											
6,1	Каша манная молочная	151	6,04	3,926	25,972	164,489	0,06	0,151	0,725	149,792	0,322
35,1	Кофейный напиток+	151	1,913	1,208	10,783	58,306	0,05	0,191	0,876	180,052	0,443
268	Бутерброды с маслом	5/26,4	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	336	10,333	12,468	50,958	354,91	0,159	0,371	1,601	338,879	1,367
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	181	4,706	4,827	8,567	93,879	0,048	0,193	0,941	185,079	0,084
	Итого:	181	4,706	4,827	8,567	93,879	0,048	0,193	0,941	185,079	0,084
Обед											
60,2	Икра морковная	50	1,375	4,625	7,25	71,625	0,025	0,025	4,138	21,25	0,95
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
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
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
250,1	Котлеты	59	9,538	5,802	5,802	112,1	0,039	0,079	0,088	24,111	0,649
204,1	Гречка рассыпчатая	70	4,207	1,092	21,273	100,849	0,112	0,06		9,121	2,142
314,1	Соус томатный	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	620	25,354	20,107	83,127	540,9	0,33	0,281	21,559	158,259	7,052
Уплотненный полдник											
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	149	2,086	11,349	10,852	154,985	0,05	0,05	13,956	42,167	1,122
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,21	Мандарины	93	0,744	0,186	6,975	35,34	0,056	0,027	35,34	32,55	0,093
0,1	Хлеб пшеничный	28	2,464	0,448	12,768	66,08	0,065	0,028		13,067	1,456
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	503	13,567	18,832	75,832	532,03	0,24	0,231	49,692	169,109	4,139
	Итого за день:	1 640	53,96	56,234	218,484	1 521,718	0,777	1,077	73,793	851,326	12,643
	Итого среднее за 10 дней:		61,963	54,446	216,657	1 583,858	0,784	0,967	133,555	761,29	14,348

Стоимость рациона: 152,33 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 162,64 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.