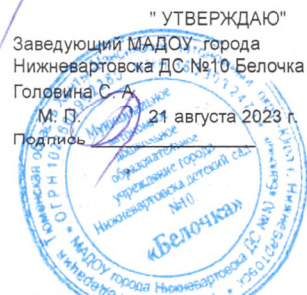


День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Черновик Лето-осень ясли 2023
 Возрастная категория: Ясли 2



**Ежедневное меню
 на 22 августа 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											
7,1	Каша пшеничная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	330	14,44	7,47	66,104	394,02	0,248	0,198	2,65	326,69	2,74
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											
81,1	Суп картофельный	150	1,5	1,7	11,5	70	0,07	0,05	6,01	12,5	0,67
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
164,1	Картофель отварной	60	1,194	1,41	9,204	57,414	0,056	0,04	4,948	6,008	0,504
256,4	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
221,1	Свекла, тушеная в сметанном соусе	60	1,24	0,304	5,655	62	0,152	0,036	0,796	28,44	0,816
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	571	18,618	10,352	56,347	428,973	0,381	0,31	187,749	111,453	8,431
Уплотненный полдник											
60,2	Икра морковная	55	1,513	5,088	7,975	78,788	0,028	0,028	4,551	23,375	1,045
103,1	Макаронные изделия отварные	120	8,902	3,142	54,447	166,8	0,167	0,065		20,444	1,185
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
0,18	Вафли	20	1,1	6	12	108	0,01	0,004		3	0,18
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
0,23	Груша	80	0,32	0,023	7,6	32,439	0,016	0,023	4	15,2	1,84
0,1	Хлеб пшеничный	24	2,112	0,384	10,944	56,64	0,056	0,024		11,2	1,248
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	482	17,376	17,572	107,657	545,372	0,278	0,153	9,511	90,739	7,145
	Итого за день:	1 533	54,634	40,494	246,608	1 497,365	0,957	0,861	201,26	710,381	18,466
	Итого среднее за 10 дней:		61,523	50,428	209,974	1 521,385	7,95	1,964	142,291	743,248	14,783

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 145,22 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): *Тасанбетова А.М.*

контрактный управляющий: *К. Есеев* / Кирьян Е. А.