

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Черновик- Осень-зима ясли 2023  
Возрастная категория: Ясли 2



**Ежедневное меню  
на 22 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
<b>Завтрак</b>											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом	6,143/3,171	3,01	9,276	17,962	167,086	0,061	0,037		11,426	0,762
35,1	Кофейный напиток+	160	2,027	1,28	17,813	87,253	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	<b>Итого:</b>	<b>353</b>	<b>7,637</b>	<b>13,356</b>	<b>46,775</b>	<b>334,939</b>	<b>0,165</b>	<b>0,41</b>	<b>1,768</b>	<b>366,99</b>	<b>1,401</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,1	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>160</b>	<b>4,64</b>	<b>4</b>	<b>6,72</b>	<b>81,067</b>	<b>0,032</b>	<b>0,021</b>	<b>0,48</b>	<b>198,4</b>	<b>0,16</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
253,2	Суп картофельный с клецками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клѐцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
239,1	Мясо для супа (куры)	9	7,182	6,867	0,086	90,72	0,041		1,017	10,661	0,63
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
212,1	Капуста тушеная	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62
261	Котлеты рубленные из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>586</b>	<b>26,736</b>	<b>27,583</b>	<b>86,18</b>	<b>682,36</b>	<b>0,337</b>	<b>0,263</b>	<b>125,019</b>	<b>179,184</b>	<b>6,649</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
42	Салат из солѐных огурцов с луком	40	0,3	2	1,1	23,7	0,01	0,01	2,22	9,32	0,24
258,3	Картофель тушеный	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
114,1	Фрикадельки рыбные	65	10,942	1,625	5,85	79,083	0,065	0,087	0,509	42,542	0,747
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>26,363</b>	<b>33,309</b>	<b>82,679</b>	<b>773,128</b>	<b>0,406</b>	<b>0,358</b>	<b>61,153</b>	<b>284,144</b>	<b>5,174</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 672</b>	<b>65,375</b>	<b>78,248</b>	<b>222,354</b>	<b>1 871,494</b>	<b>0,939</b>	<b>1,052</b>	<b>188,42</b>	<b>1 028,717</b>	<b>13,384</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,963</b>	<b>54,446</b>	<b>216,657</b>	<b>1 583,858</b>	<b>0,784</b>	<b>0,967</b>	<b>133,555</b>	<b>761,29</b>	<b>14,348</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 160,29 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Замогорская О. Е.