



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

Ежедневное меню на 25 сентября 2023 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
8,1	Каша кукурузная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом	5/27,5	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
Итого:		336	12,82	13,466	65,538	437,686	0,141	0,261	1,06	213,876	2,788
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
Итого:		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
Обед											
79,1	Рассольник домашний	151	1,409	3,121	8,758	69,963	0,05	0,04	6,634	18,09	0,614
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
103,1	Макаронные изделия отварные	120	8,902	3,142	54,447	166,8	0,167	0,065		20,444	1,185
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
313,1	Соус томатный с овощами	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
Итого:		625	32,902	20,299	107,024	623,971	0,389	0,309	16,374	142,558	5,778
Уплотненный полдник											
150,1	Суфле творожное	126	18,06	9,66	18,69	229,74	0,063	0,273	0,336	163,275	0,693
182,1	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
130,1	Кисель из яблок+	150	0,2	0,2	30	123,4			13,05	5,86	0,44
337,1	Булочка "Тюменская"+	53	3,728	5,503	34,088	200,517	0,075		0,088	20,723	0,689
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
Итого:		382	25,028	16,643	99,458	644,457	0,208	0,323	13,534	227,238	3,509
Итого за день:		1 493	74,65	54,408	279,119	1 783,913	0,779	1,053	31,748	737,052	12,145
Итого среднее за 10 дней:			61,111	50,59	208,859	1 514,705	7,907	1,962	129,834	739,928	14,661

Стоимость рациона: 171,86 руб.

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 156,14 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.