



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

**Ежедневное меню
 на 29 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											
3,1	Каша рисовая молочная	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	330	9,38	5,37	51,522	290,61	0,148	0,358	1,59	331,93	1,33
Завтрак 2ой											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	151	4,228	5,134	16,61	129,86	0,05	0,201	1,359	182,71	0,151
	Итого:	151	4,228	5,134	16,61	129,86	0,05	0,201	1,359	182,71	0,151
Обед											
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
59,	кра овощная	68	1,7	4,59	7,99	70,55	0,051	0,051	9,18	33,49	0,782
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
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
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
104,2	Картофельное пюре	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	620	24,534	19,944	86,038	611,324	0,334	0,389	34,164	206,108	6,108
Уплотненный полдник											
48,1	Салат картофельный с огурцами	41	3,075	5,433	0,923	64,985	0,01	0,031	1,107	17,845	0,133
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,18	Вафли	20	1,1	6	12	108	0,01	0,004		3	0,18
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,2	Апельсины	84	0,756	0,168	6,804	30,391	0,034	0,002	50,4	28,56	0,252
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
	Итого:	425	17,467	22,366	34,069	447,896	0,167	0,357	51,737	145,419	4,326
	Итого за день:	1 526	55,609	52,814	188,239	1 479,69	0,699	1,305	88,85	866,167	11,915
	Итого среднее за 10 дней:		61,419	50,386	209,198	1 516,912	7,948	1,958	150,076	746,998	14,765

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 132,6 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ /

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.