

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-зима ясли 2023  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Ежедневное меню на 1 декабря 2023 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
268	Бутерброды с маслом+	5,222/30,978	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
35,1	Кофейный	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>336</b>	<b>13,12</b>	<b>13,066</b>	<b>63,85</b>	<b>425,206</b>	<b>0,241</b>	<b>0,401</b>	<b>1,57</b>	<b>327,876</b>	<b>3,068</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,33	Киви+	75	0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>6,075</b>	<b>35,3</b>	<b>0,015</b>	<b>0,03</b>	<b>135</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>											
0,13	Сметана в суп+	12	0,216	0,72	0,216	8,136			0,048	6,48	
325	Соус белый основной+	30	0,3	1,2	1,14	16,8		0,006		4,2	0,06
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
495	Суп из св/мороженных овощей	150	1,16	3,02	7,27	58,2	0,03	0,49	11,08	26	0,48
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
239,1	Мясо для супа (куры)+	25	26,6	25,433	0,317	336	0,15		3,767	39,483	2,333
486	Салат «Витаминный»	41	0,451	3,454	2,696	43,655	0,015		2,204	8,385	0,245
126,1	Компот из смородины черной+	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
478	Оладьи из печени (запеченные)	63	9,734	6,962	6,416	127,05	0,2	10,511	19,929	9,744	4,578
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>616</b>	<b>47,857</b>	<b>42,961</b>	<b>81,45</b>	<b>881,572</b>	<b>0,638</b>	<b>11,154</b>	<b>132,227</b>	<b>152,962</b>	<b>13,105</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
302,1	Сырная палочка+	73	8,964	26,733	36,369	422,232	0,1	0,1	0,161	141,941	0,859
	<b>Итого:</b>	<b>223</b>	<b>12,864</b>	<b>30,733</b>	<b>43,469</b>	<b>500,032</b>	<b>0,14</b>	<b>0,26</b>	<b>0,941</b>	<b>295,321</b>	<b>0,929</b>
<b>Ужин</b>											
164,1	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
115,1	Пудинг рыбный+	80	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный+	28	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>13,543</b>	<b>9,091</b>	<b>40,111</b>	<b>301,83</b>	<b>0,194</b>	<b>0,269</b>	<b>10,881</b>	<b>64,093</b>	<b>3,222</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 613</b>	<b>87,984</b>	<b>96,15</b>	<b>234,954</b>	<b>2 143,939</b>	<b>1,228</b>	<b>12,114</b>	<b>280,619</b>	<b>870,252</b>	<b>20,924</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,475</b>	<b>52,563</b>	<b>220,676</b>	<b>1 569,076</b>	<b>7,886</b>	<b>2,175</b>	<b>156,51</b>	<b>747,305</b>	<b>14,629</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 185 руб.  
 Средняя стоимость за 10 136,87 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.