

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

**Ежедневное меню
 на 6 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
Завтрак											
312,2	Икра кабачковая порционная+	33	0,561	4,389	1,683	48,84	0,01	0,02	2,31	14,19	0,231
24,1	Омлет с сыром+	100	6,909	7,091	1,091	94,545	0,027	0,164	0,127	101,318	0,9
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+	4,851/3 0,118	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	318	11,52	20,63	29,794	349,785	0,097	0,273	2,797	181,058	2,641
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	98								4,41	0,001
0,02	Бананы+	99	1,172	0,078	16,413	68,232	0,031	0,078	7,816	6,253	0,938
	Итого:	197	1,172	0,078	16,413	68,232	0,031	0,078	7,816	10,663	0,939
Обед											
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
0,44	Сок фруктовый+	151	0,453		20,828	80,956	0,03	0,01	3,02	27,17	0,604
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
245	Суп - лапша домашняя+	152	1,743	1,105	12,049	68,025	0,061	0,041	4,226	12,292	0,578
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
311,1	Томаты консервированные порциями+	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы*+	180	17,01	14,355	30,105	317,25	0,045	0,101	0,461	37,913	1,766
	Итого:	579	24,001	16,468	86,667	606,779	0,236	0,223	21,907	116,894	5,316
Полдник											
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	210	8,34	5,9	49,54	264,19	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25
Ужин											
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
126,1	Компот из смородины черной+	134	0,447	0,089	16,353	63,838	0,009	0,018	80,4	14,776	0,572
0,1	Хлеб пшеничный+	33	2,178	0,396	11,286	58,41	0,058	0,025		11,55	1,287
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	151	1,409	1,711	10,57	65,433	0,06	0,04	5,597	12,171	0,644
	Итого:	343	8,544	2,527	38,729	210,431	0,147	0,113	86,457	50,806	2,763
	Итого за день:	1 647	53,577	45,602	221,144	1 499,417	0,632	0,897	119,817	528,721	12,908
	Итого среднее за 10 дней:		58,475	52,563	220,676	1 569,076	7,886	2,175	156,51	747,305	14,629

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 139,61 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.