

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-зима ясли 2023  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Ежедневное меню на 6 декабря 2023 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
268	Бутерброды с маслом+	5,29/30, 432	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
480	Какао-напиток «Несвик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
8,1	Каша кукурузная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>14,78</b>	<b>14,88</b>	<b>62,51</b>	<b>446,19</b>	<b>0,24</b>	<b>0,2</b>	<b>5,02</b>	<b>337,36</b>	<b>2,92</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины+	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,76</b>	<b>0,19</b>	<b>7,125</b>	<b>36,1</b>	<b>0,057</b>	<b>0,028</b>	<b>36,1</b>	<b>33,25</b>	<b>0,095</b>
<b>Обед</b>											
528	Соус красный основной+	29	0,315	0,608	1,738	13,879	0,007	0,006	1,363	1,021	0,089
0,13	Сметана в суп+	10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
104,1	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
262	Фрикадельки из птицы*+	60	8,335	6,415	5,4	112,615	0,046	0,065	0,295	20,862	0,738
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
91,1	Суп из овощей с фасолью+	150	0,8	3	4,8	49,2	0,03	0,03	2,75	11,36	0,35
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
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>20,943</b>	<b>17,707</b>	<b>68,562</b>	<b>531,736</b>	<b>0,271</b>	<b>0,268</b>	<b>75,354</b>	<b>109,942</b>	<b>5,145</b>
<b>Полдник</b>											
0,14	Печенье+	24	4,032	6,372	40,176	234,456	0,041	0,029		15,648	1,133
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>204</b>	<b>9,252</b>	<b>10,872</b>	<b>47,736</b>	<b>325,656</b>	<b>0,077</b>	<b>0,053</b>	<b>0,54</b>	<b>238,848</b>	<b>1,313</b>
<b>Ужин</b>											
150,1	Суфле	131	14,083	7,533	14,574	179,143	0,049	0,213	0,262	127,316	0,54
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
182,3	Соус сладкий+	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
	<b>Итого:</b>	<b>328</b>	<b>17,501</b>	<b>9,995</b>	<b>36,216</b>	<b>342,393</b>	<b>0,132</b>	<b>0,337</b>	<b>0,602</b>	<b>218,526</b>	<b>2,081</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 567</b>	<b>63,235</b>	<b>53,644</b>	<b>222,149</b>	<b>1 682,075</b>	<b>0,777</b>	<b>0,886</b>	<b>117,616</b>	<b>937,926</b>	<b>11,555</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 160,99 руб.  
 Стоимость по плану 185 руб.  
 Средняя  
 стоимость за 10 143,94 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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