

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-зима ясли 2023  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Ежедневное меню на 8 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	8/5,261/30,508	2,563	6,898	0,062	58,784	72,57		0,01	110,905	0,133
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>341</b>	<b>10,463</b>	<b>11,998</b>	<b>36,574</b>	<b>280,104</b>	<b>72,68</b>	<b>0,34</b>	<b>1,6</b>	<b>438,565</b>	<b>0,893</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
0,13	Сметана в суп+	10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
312,2	Икра кабачковая порционная+	37	0,629	4,921	1,887	54,76	0,011	0,022	2,59	15,91	0,259
103,1	Макаронные изделия	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,06	Сок яблочный+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	151	1,339	3,04	9,352	70,779	0,04	0,04	4,48	19,197	0,775
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	<b>Итого:</b>	<b>554</b>	<b>28,34</b>	<b>13,485</b>	<b>97,341</b>	<b>516,56</b>	<b>0,369</b>	<b>0,265</b>	<b>15,43</b>	<b>122,887</b>	<b>5,678</b>
<b>Полдник</b>											
303	Шанежка с картофелем+	79	7,911	8,588	45,515	291,002	0,097	0,097	5,344	156,886	0,969
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>229</b>	<b>11,811</b>	<b>12,588</b>	<b>52,615</b>	<b>368,802</b>	<b>0,137</b>	<b>0,257</b>	<b>6,124</b>	<b>310,266</b>	<b>1,039</b>
<b>Ужин</b>											
0,3	Яйцо отварное+	65	8,138	7,371	0,449	100,685	0,005	0,022			
309,1	Огурцы консервированные порциями+	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	1,673	4,598	10,335	89,1	0,083	0,083	21,608	26,295	0,825
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
	<b>Итого:</b>	<b>434</b>	<b>12,095</b>	<b>12,354</b>	<b>42,058</b>	<b>331,675</b>	<b>0,146</b>	<b>0,134</b>	<b>23,698</b>	<b>50,505</b>	<b>2,316</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 653</b>	<b>62,738</b>	<b>50,455</b>	<b>235,937</b>	<b>1 529,151</b>	<b>73,354</b>	<b>1,011</b>	<b>170,601</b>	<b>934,223</b>	<b>11,577</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 10 151,91 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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