

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

**Ежедневное меню
 на 11 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
	Завтрак										
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+	5,104/3 0,535	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Итого:	335	6,65	11,95	38,02	287	0,11	0,26	1,2	230,33	1,68
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	43	2,838	0,516	14,706	76,142	0,075	0,032		15,05	1,677
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
166,1	Картофельное пюре+	120	2,6	0,933	17,4	93,533					
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
119,1	Гуляш из отварной говядины+	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
	Итого:	567	23,318	6,919	82,434	486,596	0,22	0,281	18,26	103,11	5,177
	Полдник										
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,092	210	0,1		0,036	21,117	0,77
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	220	8,683	8,2	45,192	287,8	0,14	0,16	0,816	174,497	0,84
	Ужин										
114,1	Фрикадельки рыбные+	61	10,268	1,525	5,49	74,217	0,061	0,081	0,478	39,925	0,702
0,44	Сок фруктовый+	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	23	1,518	0,276	7,866	40,71	0,04	0,017		8,05	0,897
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	100	1,4	7,617	7,283	104,017	0,033	0,033	9,367	28,3	0,753
	Итого:	384	13,786	9,418	48,226	326,17	0,175	0,145	13,844	112,261	3,152
	Итого за день:	1 601	52,468	36,517	221,222	1 419,576	0,667	0,862	157,871	632,198	12,499
	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 10 161,2 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.