

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-зима ясли 2023  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Ежедневное меню на 13 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>											
312,2	Икра кабачковая порционная+	36	0,612	4,788	1,836	53,28	0,011	0,022	2,52	15,48	0,252
480	Какао-напиток «Несквик»	149	3,606	3,208	9,725	82,238	0,109		4,291	178,8	1,033
268	Бутерброды с маслом+	4,554/31,7	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
24,1	Омлет с сыром+	129	8,913	9,147	1,407	121,964	0,035	0,211	0,164	130,7	1,161
	<b>Итого:</b>	<b>349</b>	<b>15,581</b>	<b>24,694</b>	<b>27,588</b>	<b>393,482</b>	<b>0,205</b>	<b>0,263</b>	<b>6,975</b>	<b>334,28</b>	<b>3,066</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины+	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>28,5</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>
<b>Обед</b>											
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
275	Компот из консервированных плодов+	151	0,121		23,153	93,922	0,012	0,024	1,812	6,342	0,332
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
259,3	Рагу домашнему с птицей+	181	14,689	18,436	15,204	285,442	0,146	0,168	17,218	30,184	1,965
311,1	Томаты консервированные порциями+	38	0,418	0,038	1,33	22,8	0,008	0,011	8,55	5,7	0,456
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	<b>Итого:</b>	<b>571</b>	<b>19,622</b>	<b>22,446</b>	<b>64,195</b>	<b>557,133</b>	<b>0,288</b>	<b>0,285</b>	<b>37,034</b>	<b>87,166</b>	<b>5,022</b>
<b>Полдник</b>											
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
147,2	Блины+	81	5,535	3,375	34,29	170,235	0,108	0,041		14,823	1,08
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>256</b>	<b>11,235</b>	<b>9,5</b>	<b>55,265</b>	<b>330,035</b>	<b>0,192</b>	<b>0,296</b>	<b>1,03</b>	<b>244,953</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>											
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем порусски+	149	9,228	7,142	12,258	150,49			15,774	41,78	1,053
0,1	Хлеб пшеничный+	33	2,178	0,396	11,286	58,41	0,058	0,025		11,55	1,287
309,1	Огурцы консервированные порциями+	39	0,263	0,036	0,634	3,9	0,008	0,008	1,95	8,97	0,234
	<b>Итого:</b>	<b>371</b>	<b>12,169</b>	<b>7,574</b>	<b>37,387</b>	<b>264,1</b>	<b>0,076</b>	<b>0,133</b>	<b>182,644</b>	<b>71,6</b>	<b>6,364</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 622</b>	<b>59,207</b>	<b>64,364</b>	<b>190,061</b>	<b>1 573,249</b>	<b>0,806</b>	<b>0,998</b>	<b>256,184</b>	<b>764,249</b>	<b>15,727</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 10 160,42 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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