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



Ежедневное меню на 1 ноября 2023 г.

№ рецерт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	B2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
312,2	Икра кабачковая порционная+	30	0,51	3,99	1,53	44,4	0,009	0,018	2,1	12,9	0,21
15,1	Омлет натуральный+	100	10	8,667	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком+	190	2,027	2,027	15,707	89,173	0,013	0,076	0,456	71,25	1,127
	Итого:	350	14,817	14,953	33,247	342,463	0,12	0,395	2,706	159,383	3,507
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	100	0,844	0,188	7,594	33,919	0,038	0,003	56,25	31,875	0,281
	Итого:	100	0,844	0,188	7,594	33,919	0,038	0,003	56,25	31,875	0,281
	Обед						-,-,-	-,	,	,	-,
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	120	0,88	2,4	4,32		0,024	0,024	6,016	17,752	0,352
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп+	10	0,36	1,2	0,36	13,56			0,08	10,8	
107,1	Рис, припущенный с томатом+	90	2,322	2,025	21,06	122,022	0,023	0,015	0,567	3,87	0,383
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0.045	0,114		26,138	1,025
	Компот из замороженных плодов (ягод)+	120	0,4	0,08	17,04	66,72	0,008	0,008	39,6	4,128	0,568
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	35	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	450	22,632	16,295	56,46	391,602	0,175	0,206	46,263	79,688	4,038
	Полдник										
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	50	3,014	3,8	18,486	120	0,057	0,043	0,514	11,286	0,657
0,24	Йогурт+	150	5,132	2,961	6,908	92,368		0,058	1,184	244,737	0,197
	Итого:	200	8,146	6,761	25,394	212,368	0,057	0,101	1,698	256,023	0,855
	Ужин	1									
311,1	Томаты консервированные порциями+	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
115,1	Пудинг рыбный+	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный+	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3
	Итого:	400	14,84	9,14	53,79	383,44	0,243	0,299	25,206	95,8	4,07
	Итого за день:	1 500	61,278	47,336	176,484	1 363,793	0,632	1,004	132,123	622,769	12,751
	Итого среднее за 10 дней:		67,444	55,334	208,182	1 576,546	15,137	1,42	173,473	822,901	15,695

Стоимость рациона: Стоимость по плану руб. 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней:

100

/ Кирпота Ю. С.

Шеф-повар: Мед.работник:

/ Шарифулина А. 3.

Бухгалтер:

<u>Орлова О. В.</u>