

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: весна-лето ясли
 Возрастная категория: Дети ясли к1

**Ежедневное меню
 на 20 июня 2022 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
Завтрак											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	149	2,583	2,781	10,927	80,063	0,05	0,169	0,834	163,681	0,169
34	Чай с молоком+	170	1,813	1,813	14,053	79,787	0,011	0,068	0,408	63,75	1,009
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	349	6,676	4,865	38,99	228,739	0,109	0,255	1,242	234,331	1,748
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая+	100								4,5	0,001
	Итого:	200	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	20,5	2,201
Обед											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	29	0,29	0,029	1,015	5,8	0,003	0,006	4,35	2,9	0,218
73,1	Щи из свежей капусты+	148	1,184	2,861	4,243	46,669	0,02	0,02	8,239	25,969	0,395
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп+	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,01	Соль+	1								3,68	0,029
227,1	Плов из отварной говядины+	150	9,75	10,8	28,75	251,333	0,083		5,1	22,417	2,067
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	535	17,087	16,461	60,514	455,771	0,187	0,184	190,149	102,691	8,25
Полдник											
0,4	Пряники+	21	1,764	2,788	17,577	102,575	0,018	0,013		6,846	0,496
37,1	Молоко кипяченое+	169	4,394	4,507	7,999	87,655	0,045	0,18	0,879	172,808	0,079
	Итого:	190	6,158	7,294	25,576	190,229	0,063	0,193	0,879	179,654	0,574
Ужин											
312,1	Икра баклажанная порционная+	42	0,714	5,586	2,142	62,16	0,013	0,025	2,94	18,06	0,294
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
0,39	Сок морковный+	148	0,444		20,414	79,348	0,03	0,01	2,96	26,63	0,592
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	370	20,698	18,746	44,546	427,558	0,337	0,065	16,025	99,37	3,698
	Итого за день:	1 644	50,659	47,406	179,426	1 344,977	0,726	0,717	373,295	636,546	16,47
	Итого среднее за 10 дней:		64,166	53,735	263,463	1 525,723	0,88	1,098	148,48	775,216	15,115

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 145 руб.
 Средняя стоимость за 10 269,58 руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Стрельцова А. В.