

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Зима -Весна Ясли 2024г.
 Возрастная категория: Ясли



**Ежедневное меню
 на 9 января 2024 г.**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	120	6,832	4,344	24,912	159,656	0,066	0,106	0,14	43,752	0,973
268	Бутерброды с маслом	28,143/6,475	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34,1	Чай с лимоном	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,002	0,002	2,61	7,38	0,816
	Итого:	337	9,48	11,984	52,654	348,756	0,119	0,139	2,75	60,432	2,409
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
	Итого:	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
Обед											
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
80,1	Рассольник ленинградский	180	1,68	3,72	11,64	89,64	0,06	0,048	5,076	15,12	0,672
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,01	Соль	4								14,72	0,116
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
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	172,884	0,192	0,103		15,636	3,672
0,44	Сок фруктовый	178	0,534		24,552	95,432	0,036	0,012	3,56	32,028	0,712
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	645	32,34	17,16	92,456	632,745	0,464	0,363	19,026	132,774	8,729
Полдник											
301	Булочка российская	71	5,031	3,428	46,383	236,43	0,081	0,081	0,051	19,931	0,697
281,1	Ряженка	178	5,162	4,45	7,476	90,187	0,036	0,024	0,534	220,72	0,178
	Итого:	249	10,193	7,878	53,859	326,617	0,117	0,105	0,585	240,651	0,875
Ужин											
186,1	Рагу фруктово-овощное	40	0,8	0,311	8,222	35,311	0,022	0,033	8,598	27,058	0,656
25,2	Запеканка из творога	120	23,844	3,984	19,848	203,232	0,06	0,252	0,276	143,892	0,648
182,1	Соус молочный (сладкий)	11	0,22	0,44	1,65	11		0,011	0,033	6,787	0,022
481	Кисель из брусники	180	0,108	0,072	13,315	54,432			2,7	7,932	0,132
0,1	Хлеб пшеничный	28	2,464	0,448	12,768	66,08	0,065	0,028		13,067	1,456
	Итого:	379	27,436	5,255	55,803	370,055	0,148	0,324	11,607	198,735	2,914
	Итого за день:	1 705	79,829	42,305	263,798	1 716,695	0,866	0,959	38,717	650,642	17,111
	Итого среднее за 10 дней:		61,423	52,487	218,83	1 591,893	22,032	2,266	163,551	784,204	15,447

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану
 Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар:

/ Байрама Е. Г.

Медсестра:

/ Омельченко А. Ю.

Бухгалтер:

/ Ряснова А. Ф.

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Зима -Весна Сад 2024 г
Возрастная категория: Сад



**Ежедневное меню
на 9 января 2024 г.**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	160	9,275	5,892	33,839	216,855	0,09	0,139	0,187	59,43	1,32
268	Бутерброды с маслом	30,429/7	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	Итого:	403	11,945	13,542	63,039	411,855	0,143	0,172	3,087	76,93	2,847
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед											
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль	6								22,08	0,174
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
0,44	Сок фруктовый	197	0,985	0,197	27,186	105,671	0,039	0,02	3,94	39,4	0,788
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	755	40,785	21,962	122,742	757,016	0,548	0,446	22,5	165,423	10,334
Полдник											
301	Булочка российская	70	5,031	3,428	46,383	236,43	0,081	0,081	0,051	19,931	0,697
281,1	Ряженка	200	5,742	4,95	8,316	101,2	0,044	0,025	0,594	245,52	0,198
	Итого:	270	10,773	8,378	54,699	337,63	0,125	0,106	0,645	265,451	0,895
Ужин											
186,1	Рагу фруктово-овощное	60	1,176	0,456	12,36	52,944	0,034	0,05	12,893	40,572	0,982
25,2	Запеканка из творога	150	29,8	4,98	24,81	254,038	0,075	0,315	0,345	179,865	0,81
182,1	Соус молочный (сладкий)	11	0,22	0,44	1,65	11		0,011	0,033	6,787	0,022
481	Кисель из брусники	200	0,12	0,08	14,798	60,46			3	8,84	0,15
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	459	34,926	6,384	75,791	487,502	0,185	0,405	16,271	246,989	2,866
	Итого за день:	1 987	98,829	50,296	325,771	2 034,553	1,02	1,159	47,503	773,793	19,242
	Итого среднее за 10 дней:		78,752	67,234	290,494	2 064,025	1,173	5,268	208,146	930,512	19,121

Стоимость рациона:
Стоимость по плану
Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар:

/ Байрама Е. Г.

Медсестра:

/ Омельченко А. Ю.

Бухгалтер:

/ Ряснова А. Ф.