

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

### Ежедневное меню на 2 апреля 2024 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
	<b>Завтрак</b>										
268	Бутерброды с маслом+	4,862/3 0,05	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
8,1	Каша кукурузная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>13,05</b>	<b>12,85</b>	<b>63,432</b>	<b>421,32</b>	<b>0,18</b>	<b>0,39</b>	<b>1,57</b>	<b>336,22</b>	<b>2,32</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,21	Мандарины+	96	0,768	0,192	7,2	36,48	0,058	0,028	36,48	33,6	0,096
	<b>Итого:</b>	<b>96</b>	<b>0,768</b>	<b>0,192</b>	<b>7,2</b>	<b>36,48</b>	<b>0,058</b>	<b>0,028</b>	<b>36,48</b>	<b>33,6</b>	<b>0,096</b>
	<b>Обед</b>										
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
251,1	Азу с говядиной+	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>15,08</b>	<b>17,584</b>	<b>68,506</b>	<b>511,38</b>	<b>0,304</b>	<b>0,112</b>	<b>93,254</b>	<b>90,83</b>	<b>6,138</b>
	<b>Полдник</b>										
281	Кефир*+	178	5,162	4,45	7,12	89	0,071	0,309	1,246	213,6	0,178
0,14	Печенье+	27	4,536	7,169	45,198	263,763	0,046	0,032		17,604	1,274
	<b>Итого:</b>	<b>205</b>	<b>9,698</b>	<b>11,619</b>	<b>52,318</b>	<b>352,763</b>	<b>0,117</b>	<b>0,341</b>	<b>1,246</b>	<b>231,204</b>	<b>1,452</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
16,1	Сырники из творога+	127	9,398	4,496	11,125	120,65	0,076	0,305	0,279	181,851	0,889
182,3	Соус сладкий+	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	<b>Итого:</b>	<b>323</b>	<b>12,75</b>	<b>6,946</b>	<b>32,425</b>	<b>282,13</b>	<b>0,157</b>	<b>0,429</b>	<b>0,619</b>	<b>272,711</b>	<b>2,391</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 529</b>	<b>51,346</b>	<b>49,19</b>	<b>223,881</b>	<b>1 604,073</b>	<b>0,815</b>	<b>1,299</b>	<b>133,169</b>	<b>964,565</b>	<b>12,397</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,824</b>	<b>54,428</b>	<b>210,391</b>	<b>1 552,374</b>	<b>14,984</b>	<b>2,149</b>	<b>150,83</b>	<b>749,104</b>	<b>14,463</b>

Стоимость рациона 193,28 руб.  
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость  
 за 10 дней: 162,58 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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