

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

### Ежедневное меню на 15 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	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	5,319/5, 075/29, 535	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>6,7</b>	<b>11,13</b>	<b>23,46</b>	<b>208,35</b>	<b>70,87</b>	<b>0,29</b>	<b>1,48</b>	<b>384,27</b>	<b>1,24</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,23	Груша+	103	0,325	0,024	7,725	32,973	0,016	0,024	4,066	15,45	1,87
	<b>Итого:</b>	<b>103</b>	<b>0,325</b>	<b>0,024</b>	<b>7,725</b>	<b>32,973</b>	<b>0,016</b>	<b>0,024</b>	<b>4,066</b>	<b>15,45</b>	<b>1,87</b>
	<b>Обед</b>										
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
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
314,1	Соус томатный+	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
312,2	Икра кабачковая порционная+	39	0,663	5,187	1,989	57,72	0,012	0,023	2,73	16,77	0,273
0,44	Сок фруктовый+	151	0,453		20,828	80,956	0,03	0,01	3,02	27,17	0,604
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
250,1	Котлеты+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
103,1	Макаронные изделия отварные+	110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195
	<b>Итого:</b>	<b>629</b>	<b>29,965</b>	<b>23,023</b>	<b>111,51</b>	<b>656,296</b>	<b>0,396</b>	<b>0,302</b>	<b>17,18</b>	<b>139,58</b>	<b>5,577</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,443</b>	<b>6,414</b>	<b>39,764</b>	<b>244,3</b>	<b>0,097</b>	<b>0,217</b>	<b>0,816</b>	<b>167,416</b>	<b>0,561</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
215,1	Огурцы свежие порциями+	30	0,15	0,02	0,4	2,25	0,005	0,005	1,4	3,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>3,866</b>	<b>6,402</b>	<b>42,068</b>	<b>244,78</b>	<b>0,152</b>	<b>0,131</b>	<b>30,3</b>	<b>50,67</b>	<b>2,139</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 673</b>	<b>48,299</b>	<b>46,993</b>	<b>224,527</b>	<b>1 386,699</b>	<b>71,531</b>	<b>0,964</b>	<b>53,842</b>	<b>757,386</b>	<b>11,387</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,121</b>	<b>54,934</b>	<b>210,214</b>	<b>1 552,082</b>	<b>14,981</b>	<b>2,145</b>	<b>151,411</b>	<b>754,626</b>	<b>14,426</b>

Стоимость рациона 139,94 руб.  
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней:

166,04 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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