

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

**Ежедневное меню
 на 23 апреля 2024 г.**

№ рецептур уры	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											
182,3	Соус сладкий+	24	1,728	2,04	13,32	78,72	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048
480	Какао-напиток «Несвик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
144,2	Запеканка из творога+	99	15,771	16,424	8,019	239,654	0,05	0,257	0,228	147,015	0,653
268	Бутерброды с маслом+	5,095/30,745	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	309	23,649	29,46	46,167	541,05	0,253	0,379	4,788	410,261	2,379
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	89	1,054	0,07	14,755	61,34	0,028	0,07	7,026	5,621	0,843
	Итого:	89	1,054	0,07	14,755	61,34	0,028	0,07	7,026	5,621	0,843
Обед											
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133
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
139,1	Напиток клюквенный+	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
91,1	Суп из овощей с фасолью+	150	0,8	3	4,8	49,2	0,03	0,03	2,75	11,36	0,35
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
	Итого:	569	20,864	23,039	52,229	497,219	0,298	0,077	35,551	79,493	6,062
Полдник											
281	Кефир*+	166	4,814	4,15	6,64	83	0,066	0,288	1,162	199,2	0,166
0,4	Пряники+	26	2,184	3,452	21,762	126,997	0,022	0,016		8,476	0,614
	Итого:	192	6,998	7,602	28,402	209,997	0,089	0,303	1,162	207,676	0,78
Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
115,1	Пудинг рыбный+	60	7,125	2,025	3,15	59,475	0,038	0,06	0,345	27,698	0,45
485	Салат «Солнышко»	100	5,5	13,275	4,025	157,475	0,053		3,95	191,625	0,905
	Итого:	330	15,045	15,54	43,427	367,47	0,125	0,075	4,295	226,323	2,135
	Итого за день:	1 489	67,61	75,71	184,98	1 677,075	0,793	0,905	52,822	929,374	12,199
	Итого среднее за 10 дней:		58,435	54,852	212,257	1 561,292	14,984	2,098	150,708	751,378	14,45

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 162,34 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.