

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: лето осень ясли 2024  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Ежедневное меню на 14 августа 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>										
2,1	Каша пшённая молочная+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	5,319/4, 968/28,	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>11,26</b>	<b>11,73</b>	<b>39,29</b>	<b>339,05</b>	<b>70,98</b>	<b>0,17</b>	<b>0,78</b>	<b>261,73</b>	<b>2,05</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,32	Нектарин+	95	1,007	0,304	8,408	41,8	0,032	0,025	5,13	5,7	0,266
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>1,007</b>	<b>0,304</b>	<b>8,408</b>	<b>41,8</b>	<b>0,032</b>	<b>0,025</b>	<b>5,13</b>	<b>5,7</b>	<b>0,266</b>
	<b>Обед</b>										
0,13	Сметана в суп+	10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
260	Плов из птицы**+	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>20,59</b>	<b>16,95</b>	<b>81</b>	<b>499,55</b>	<b>0,17</b>	<b>0,24</b>	<b>24,84</b>	<b>135,46</b>	<b>5,18</b>
	<b>Полдник</b>										
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,092	210	0,1		0,036	21,117	0,77
37,1	Молоко	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,683</b>	<b>8,2</b>	<b>45,192</b>	<b>287,8</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>0,816</b>	<b>174,497</b>	<b>0,84</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133
320,1	Рулет картофельный с	180	10,129	12,712	37,84	305,802	0,221	0,292	28,102	50,004	2,518
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
	<b>Итого:</b>	<b>389</b>	<b>12,083</b>	<b>12,967</b>	<b>58,081</b>	<b>393,732</b>	<b>0,271</b>	<b>0,413</b>	<b>194,889</b>	<b>70,487</b>	<b>7,182</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 596</b>	<b>53,623</b>	<b>50,151</b>	<b>231,971</b>	<b>1 561,932</b>	<b>71,593</b>	<b>1,008</b>	<b>226,455</b>	<b>647,874</b>	<b>15,518</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>59,048</b>	<b>52,575</b>	<b>216,265</b>	<b>1 543,979</b>	<b>15,007</b>	<b>2,099</b>	<b>142,867</b>	<b>752,185</b>	<b>14,898</b>

Стоимость рациона 148,87 руб.

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 161,57 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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