

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: лето осень ясли 2024  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Ежедневное меню на 16 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>										
312,2	Икра кабачковая порционная+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
24,1	Омлет с сыром+	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
268	Бутерброды с маслом+	6,522/2 9,397	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>15,742</b>	<b>25,318</b>	<b>27,868</b>	<b>400,899</b>	<b>0,207</b>	<b>0,267</b>	<b>7,285</b>	<b>338,214</b>	<b>3,11</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	Бананы+	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>65,475</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>
	<b>Обед</b>										
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,077
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
250,1	Котлеты+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
92,1	Суп с крупой (рис)++	150	1,9	3,4	10,5	82,3	0,06	0,01	0,5	10,03	0,49
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>587</b>	<b>28,772</b>	<b>16,694</b>	<b>103,758</b>	<b>572,715</b>	<b>0,389</b>	<b>0,255</b>	<b>19,765</b>	<b>117,91</b>	<b>5,213</b>
	<b>Полдник</b>										
0,14	Печенье+	10	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>160</b>	<b>5,58</b>	<b>6,655</b>	<b>23,84</b>	<b>175,49</b>	<b>0,057</b>	<b>0,172</b>	<b>0,78</b>	<b>159,9</b>	<b>0,542</b>
	<b>Ужин</b>										
90,3	Фрикадельки рыбные (треска)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
	<b>Итого:</b>	<b>344</b>	<b>7,324</b>	<b>2,258</b>	<b>17,548</b>	<b>162,18</b>	<b>0,113</b>	<b>0,094</b>	<b>6,1</b>	<b>35,09</b>	<b>2,311</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 541</b>	<b>58,542</b>	<b>51</b>	<b>188,765</b>	<b>1 376,759</b>	<b>0,797</b>	<b>0,863</b>	<b>41,43</b>	<b>657,114</b>	<b>12,076</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 156,07 руб.  
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 161,95 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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