

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: лето осень ясли 2024  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Ежедневное меню на 19 августа 2024 г.

№ рецептуры	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
<b>Завтрак</b>											
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом+	5,752/30,594	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	<b>Итого:</b>	<b>336</b>	<b>5,28</b>	<b>10,566</b>	<b>26,068</b>	<b>261,286</b>	<b>0,101</b>	<b>0,211</b>	<b>0,92</b>	<b>178,386</b>	<b>1,478</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
0,13	Сметана в суп+	10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
267	Жаркое домашнему из говядины+	180	11,7	7,2	19,98	194,4	0,14	0,18	8,28	28,8	2,52
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>572</b>	<b>16,42</b>	<b>11,41</b>	<b>67,71</b>	<b>444,52</b>	<b>0,282</b>	<b>0,304</b>	<b>29,57</b>	<b>90,32</b>	<b>5,62</b>
<b>Полдник</b>											
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
37,1	Молоко кипячённое+	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>8,86</b>	<b>7,38</b>	<b>52,83</b>	<b>310,9</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>0,83</b>	<b>173,03</b>	<b>0,757</b>
<b>Ужин</b>											
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
16,1	Сырники из творога+	120	8,88	4,248	10,512	114	0,072	0,288	0,264	171,828	0,84
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
	<b>Итого:</b>	<b>314</b>	<b>12,384</b>	<b>6,601</b>	<b>51,575</b>	<b>310,05</b>	<b>0,179</b>	<b>0,407</b>	<b>3,514</b>	<b>282,218</b>	<b>2,231</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 537</b>	<b>42,974</b>	<b>35,987</b>	<b>205,533</b>	<b>1 358,766</b>	<b>0,705</b>	<b>1,177</b>	<b>158,584</b>	<b>735,954</b>	<b>11,736</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 157,01 руб.  
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 159,1 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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