

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

### Ежедневное меню на 27 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>										
144,2	Запеканка из творога+	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
268	Бутерброды с маслом+	5,302/2 9,525	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	<b>Итого:</b>	<b>311</b>	<b>23,88</b>	<b>29,711</b>	<b>46,803</b>	<b>546,751</b>	<b>0,255</b>	<b>0,386</b>	<b>4,8</b>	<b>414,816</b>	<b>2,388</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,33	Киви+	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,76</b>	<b>0,38</b>	<b>7,695</b>	<b>44,713</b>	<b>0,019</b>	<b>0,038</b>	<b>171</b>	<b>38</b>	<b>0,76</b>
	<b>Обед</b>										
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
70,1	Борщ сибирский+	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
58	Икра кабачковая+	38	0,57	1,963	3,103	28,247	0,013	0,013	4,516	11,185	0,31
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>546</b>	<b>28,958</b>	<b>9,713</b>	<b>89,571</b>	<b>449,795</b>	<b>0,346</b>	<b>0,333</b>	<b>179,25</b>	<b>104,555</b>	<b>8,996</b>
	<b>Полдник</b>										
0,14	Печенье+	10	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>160</b>	<b>6,03</b>	<b>6,405</b>	<b>22,74</b>	<b>172,69</b>	<b>0,077</b>	<b>0,272</b>	<b>1,05</b>	<b>186,52</b>	<b>0,622</b>
	<b>Ужин</b>										
325	Соус белый основной+	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
115,1	Пудинг рыбный+	60	7,125	2,025	3,15	59,475	0,038	0,06	0,345	27,698	0,45
104,3	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	14	92,68	0,08	0,08	7,2	24,7	0,74
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
	<b>Итого:</b>	<b>394</b>	<b>11,269</b>	<b>6,073</b>	<b>49,098</b>	<b>301,385</b>	<b>0,183</b>	<b>0,203</b>	<b>19,345</b>	<b>74,448</b>	<b>2,671</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 506</b>	<b>70,897</b>	<b>52,282</b>	<b>215,907</b>	<b>1 515,334</b>	<b>0,88</b>	<b>1,232</b>	<b>375,445</b>	<b>818,338</b>	<b>15,437</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 160,46 руб.  
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 153,84 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/ Фарукова Р. М.