

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима ясли 2024
 Возрастная категория: Дети-ясли

**Ежедневное меню
 на 17 декабря 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	Ca	Fe
	Завтрак										
146,1	Пудинг из творога+	100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом+	4,972/2 9,331	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	309	19,14	24,349	63,159	539,774	0,198	0,536	1,286	386,424	2,052
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	78	0,624	0,156	5,85	29,64	0,047	0,023	29,64	27,3	0,078
	Итого:	78	0,624	0,156	5,85	29,64	0,047	0,023	29,64	27,3	0,078
	Обед										
85,1	Суп картофельный с крупой+	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	493	19,754	7,938	64,15	404,139	0,299	1,64	117,52	118,81	5,611
	Полдник										
281	Кефир*+	156	4,524	3,9	6,24	78	0,062	0,27	1,092	187,2	0,156
0,18	Вафли+	23	0,92	0,805	23	99,82	0,01	0,004		2,875	0,173
	Итого:	179	5,444	4,705	29,24	177,82	0,072	0,274	1,092	190,075	0,329
	Ужин										
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
264,1	Печень поросенка+	120	25,3	20,38	17,58	355,5	0,51		56,48	34,94	11,38
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	330	27,2	23,99	50,25	527,75	0,584	0,039	62,45	55,35	12,766
	Итого за день:	1 389	72,162	61,138	212,649	1 679,124	1,2	2,513	211,988	777,959	20,836
	Итого среднее за 10 дней:		60,061	53,407	221,477	1 578,144	7,899	2,159	155,402	744,316	14,298

Стоимость рациона 206,62 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 196,84 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.