

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-зима ясли 2024  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Ежедневное меню на 19 декабря 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	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
268	Бутерброды с маслом+	5,008/3 0,277	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
8,1	Каша кукурузная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>12,75</b>	<b>13,25</b>	<b>65,12</b>	<b>433,8</b>	<b>0,14</b>	<b>0,26</b>	<b>1,06</b>	<b>213,61</b>	<b>2,77</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,23	Груша+	92	0,291	0,021	6,9	29,452	0,015	0,021	3,632	13,8	1,671
	<b>Итого:</b>	<b>92</b>	<b>0,291</b>	<b>0,021</b>	<b>6,9</b>	<b>29,452</b>	<b>0,015</b>	<b>0,021</b>	<b>3,632</b>	<b>13,8</b>	<b>1,671</b>
	<b>Обед</b>										
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
104,1	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
112,1	Котлеты рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
239,1	Мясо для супа (куры)+	19	20,216	19,329	0,241	255,36	0,114		2,863	30,007	1,773
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
91,1	Суп из овощей с фасолью+	150	0,8	3	4,8	49,2	0,03	0,03	2,75	11,36	0,35
311,1	Томаты консервированные порциями+	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>599</b>	<b>38,43</b>	<b>28,678</b>	<b>68,907</b>	<b>699,606</b>	<b>0,376</b>	<b>0,242</b>	<b>78,703</b>	<b>146,003</b>	<b>6,285</b>
	<b>Полдник</b>										
0,14	Печенье+	22	3,696	5,841	36,828	214,918	0,037	0,026		14,344	1,038
281,1	Ряженка*+	147	4,263	3,675	6,174	74,48	0,029	0,02	0,441	182,28	0,147
	<b>Итого:</b>	<b>169</b>	<b>7,959</b>	<b>9,516</b>	<b>43,002</b>	<b>289,398</b>	<b>0,067</b>	<b>0,046</b>	<b>0,441</b>	<b>196,624</b>	<b>1,185</b>
	<b>Ужин</b>										
150,1	Суфле творожное+	101	10,858	5,808	11,236	138,118	0,038	0,164	0,202	98,159	0,417
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
182,3	Соус сладкий+	24	1,728	2,04	13,32	78,72	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048
	<b>Итого:</b>	<b>295</b>	<b>14,066</b>	<b>8,088</b>	<b>31,426</b>	<b>293,038</b>	<b>0,115</b>	<b>0,28</b>	<b>0,522</b>	<b>182,879</b>	<b>1,915</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 490</b>	<b>73,495</b>	<b>59,553</b>	<b>215,355</b>	<b>1 745,293</b>	<b>0,712</b>	<b>0,85</b>	<b>84,357</b>	<b>752,917</b>	<b>13,826</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,061</b>	<b>53,407</b>	<b>221,477</b>	<b>1 578,144</b>	<b>7,899</b>	<b>2,159</b>	<b>155,402</b>	<b>744,316</b>	<b>14,298</b>

Стоимость рациона 184,91 руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 199,23 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/ Фарукова Р. М.