

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима ясли 2024
 Возрастная категория: Дети-ясли

**Ежедневное меню
 на 24 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										
144,2	Запеканка из творога+	92	14,656	15,263	7,452	222,709	0,046	0,239	0,212	136,62	0,607
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
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+	5,008/3 0,508	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	303	20,876	26,354	47,077	502,515	0,191	0,555	1,332	401,796	1,735
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	91	1,078	0,072	15,087	62,718	0,029	0,072	7,184	5,747	0,862
	Итого:	91	1,078	0,072	15,087	62,718	0,029	0,072	7,184	5,747	0,862
	Обед										
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
122,1	Фрикадельки из говядины+	60	10,03	5,75	5,39	111,91	0,04	0,09	0,1	25,44	0,67
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
309,1	Огурцы консервированные порциями+	38	0,257	0,035	0,618	3,8	0,008	0,008	1,9	8,74	0,228
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
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
	Итого:	567	28,209	16,313	106,646	574,577	0,33	0,268	62,054	110,9	5,085
	Полдник										
281	Кефир*+	140	4,06	3,5	5,6	70	0,056	0,243	0,98	168	0,14
0,14	Печенье+	21	3,528	5,576	35,154	205,149	0,036	0,025		13,692	0,991
	Итого:	161	7,588	9,075	40,754	275,149	0,092	0,268	0,98	181,692	1,131
	Ужин										
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	160	9,004	11,3	33,636	271,824	0,196	0,26	24,98	44,448	2,238
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
276	Салат из консервированных овощей+	39	0,78	2,009	1,95	29,299	0,029	0,01	3,14	8,492	0,254
	Итого:	379	12,564	13,668	74,85	477,963	0,278	0,312	28,419	81,93	4,112
	Итого за день:	1 501	70,313	65,482	284,413	1 892,922	0,92	1,474	99,969	782,065	12,925
	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 200,56 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 193,88 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.