

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

**Ежедневное меню  
 на 28 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
	<b>Завтрак</b>										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом+	29,143/5,236	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	<b>Итого:</b>	<b>334</b>	<b>5,74</b>	<b>10,134</b>	<b>26,332</b>	<b>261,614</b>	<b>0,109</b>	<b>0,199</b>	<b>0,81</b>	<b>159,654</b>	<b>1,512</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,33	Киви+	73	0,584	0,292	5,913	34,359	0,015	0,029	131,4	29,2	0,584
	<b>Итого:</b>	<b>73</b>	<b>0,584</b>	<b>0,292</b>	<b>5,913</b>	<b>34,359</b>	<b>0,015</b>	<b>0,029</b>	<b>131,4</b>	<b>29,2</b>	<b>0,584</b>
	<b>Обед</b>										
267	Жаркое домашнему из говядины+	180	11,7	7,2	19,98	194,4	0,14	0,18	8,28	28,8	2,52
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
0,2	Чеснок+	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
309,1	Огурцы консервированные порциями+	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
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
	<b>Итого:</b>	<b>562</b>	<b>16,359</b>	<b>11,12</b>	<b>65,759</b>	<b>372,779</b>	<b>0,257</b>	<b>0,268</b>	<b>72,4</b>	<b>91,95</b>	<b>5,526</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,14	Печенье+	12	2,016	3,186	20,088	117,228	0,02	0,014		7,824	0,566
	<b>Итого:</b>	<b>162</b>	<b>5,916</b>	<b>7,186</b>	<b>27,188</b>	<b>195,028</b>	<b>0,06</b>	<b>0,174</b>	<b>0,78</b>	<b>161,204</b>	<b>0,636</b>
	<b>Ужин</b>										
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
	<b>Итого:</b>	<b>354</b>	<b>7,944</b>	<b>2,378</b>	<b>43,938</b>	<b>232,38</b>	<b>0,143</b>	<b>0,116</b>	<b>7,82</b>	<b>40,85</b>	<b>2,361</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 485</b>	<b>36,543</b>	<b>31,11</b>	<b>169,13</b>	<b>1 096,16</b>	<b>0,583</b>	<b>0,786</b>	<b>213,21</b>	<b>482,858</b>	<b>10,62</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 149,57 руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 188,8 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/ Фарукова Р. М.