

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: лето осень ясли  
 Возрастная категория: Дети-ясли

**Ежедневное меню  
 на 3 июля 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>										
2,1	Каша пшённая молочная+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	5,319/4, 654/29, 545	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>12,7</b>	<b>13,33</b>	<b>51,66</b>	<b>368,65</b>	<b>70,99</b>	<b>0,22</b>	<b>1,06</b>	<b>313,94</b>	<b>2,27</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,16	Абрикосы+	95	0,855	0,095	8,55	36,733	0,028	0,057	9,5	26,6	0,665
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,855</b>	<b>0,095</b>	<b>8,55</b>	<b>36,733</b>	<b>0,028</b>	<b>0,057</b>	<b>9,5</b>	<b>26,6</b>	<b>0,665</b>
	<b>Обед</b>										
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
260	Плов из птицы*+	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>542</b>	<b>20,41</b>	<b>16,35</b>	<b>80,82</b>	<b>492,77</b>	<b>0,17</b>	<b>0,24</b>	<b>24,8</b>	<b>130,06</b>	<b>5,18</b>
	<b>Полдник</b>										
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,092	210	0,1		0,036	21,117	0,77
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,683</b>	<b>8,2</b>	<b>45,192</b>	<b>287,8</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>0,816</b>	<b>174,497</b>	<b>0,84</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	180	10,129	12,712	37,84	305,802	0,221	0,292	28,102	50,004	2,518
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
	<b>Итого:</b>	<b>419</b>	<b>12,843</b>	<b>13,1</b>	<b>61,768</b>	<b>412,932</b>	<b>0,292</b>	<b>0,424</b>	<b>195,822</b>	<b>76,254</b>	<b>7,639</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 616</b>	<b>55,491</b>	<b>51,075</b>	<b>247,99</b>	<b>1 598,885</b>	<b>71,62</b>	<b>1,101</b>	<b>231,998</b>	<b>721,351</b>	<b>16,594</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,666</b>	<b>52,311</b>	<b>216,868</b>	<b>1 541,689</b>	<b>15,004</b>	<b>2,043</b>	<b>141,745</b>	<b>754,85</b>	<b>14,695</b>

Стоимость рациона: 162,92 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 159,17 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

