

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: лето осень ясли  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Ежедневное меню на 10 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>										
312,2	Икра кабачковая порционная+	37	0,629	4,921	1,887	54,76	0,011	0,022	2,59	15,91	0,259
24,1	Омлет с сыром+	120	8,291	8,509	1,309	113,455	0,033	0,196	0,153	121,582	1,08
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
268	Бутерброды с маслом+	5,049/3 1,396	2,59	7,981	15,455	143,771	0,053	0,032		9,831	0,655
	<b>Итого:</b>	<b>344</b>	<b>15,14</b>	<b>24,642</b>	<b>28,442</b>	<b>394,776</b>	<b>0,207</b>	<b>0,25</b>	<b>7,063</b>	<b>327,323</b>	<b>3,034</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,16	Абрикосы+	105	0,945	0,105	9,45	40,6	0,031	0,063	10,5	29,4	0,735
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>0,945</b>	<b>0,105</b>	<b>9,45</b>	<b>40,6</b>	<b>0,031</b>	<b>0,063</b>	<b>10,5</b>	<b>29,4</b>	<b>0,735</b>
	<b>Обед</b>										
325	Соус белый основной+	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
117,2	Суфле из филе куриного	54	10,996	3,751	1,905	85,359	0,049		0,147	23,858	1,001
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133
323,1	Картофельное пюре с морковью+	100	2,05	2,31	14,73	87,89	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47
	<b>Итого:</b>	<b>571</b>	<b>20,409</b>	<b>9,111</b>	<b>84,412</b>	<b>498,426</b>	<b>0,248</b>	<b>0,213</b>	<b>14,354</b>	<b>153,892</b>	<b>5,175</b>
	<b>Полдник</b>										
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
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>210</b>	<b>8,34</b>	<b>5,9</b>	<b>49,54</b>	<b>264,19</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>0,84</b>	<b>169,3</b>	<b>1,25</b>
	<b>Ужин</b>										
171,1	Запеканка овощная+	200	5,14	5,75	30,04	185,3	0,14	0,12	16,35	61,03	1,68
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
216,1	Помидоры свежие порциями+	62	0,62	0,155	2,325	12,865	0,031	0,031	15,5	8,68	0,558
314,1	Соус томатный+	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
	<b>Итого:</b>	<b>467</b>	<b>8,615</b>	<b>7,39</b>	<b>65,265</b>	<b>351,685</b>	<b>0,259</b>	<b>0,189</b>	<b>35,55</b>	<b>112,2</b>	<b>4,183</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 697</b>	<b>53,449</b>	<b>47,148</b>	<b>237,109</b>	<b>1 549,677</b>	<b>0,864</b>	<b>0,925</b>	<b>68,307</b>	<b>792,115</b>	<b>14,377</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,766</b>	<b>52,711</b>	<b>217,248</b>	<b>1 547,289</b>	<b>15,004</b>	<b>2,045</b>	<b>141,745</b>	<b>756,25</b>	<b>14,715</b>

Стоимость рациона: 184,48 руб.

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 171,45 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.