

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: лето осень ясли  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Ежедневное меню на 11 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>										
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом+	4,818/3 0,505	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	<b>Итого:</b>	<b>336</b>	<b>5,28</b>	<b>10,566</b>	<b>26,068</b>	<b>261,286</b>	<b>0,101</b>	<b>0,211</b>	<b>0,92</b>	<b>178,386</b>	<b>1,478</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
	<b>Обед</b>										
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	148	0,592	0,395	25,665	101,844	0,01	0,01	48,84	5,091	0,701
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	144	9,856	5,973	9,899	132,267	0,064	0,544	76,373	16,32	1,067
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	25	3,475	11,525	12,35	166,5	0,001	0,004	0,032	3,495	0,014
83,1	Суп из овощей+	156	1,144	3,12	6,864	61,048	0,042	0,031	5,543	15,787	0,478
239,1	Мясо для супа (куры)+	40	42,56	40,693	0,507	537,6	0,24		6,027	63,173	3,733
	<b>Итого:</b>	<b>623</b>	<b>60,857</b>	<b>62,62</b>	<b>70,637</b>	<b>1 082,798</b>	<b>0,44</b>	<b>0,641</b>	<b>144,639</b>	<b>139,757</b>	<b>7,911</b>
	<b>Полдник</b>										
0,14	Печенье+	13	2,184	3,452	21,762	126,997	0,022	0,016		8,476	0,614
281,1	Ряженка*+	159	4,611	3,975	6,678	80,56	0,032	0,021	0,477	197,16	0,159
	<b>Итого:</b>	<b>172</b>	<b>6,795</b>	<b>7,427</b>	<b>28,44</b>	<b>207,557</b>	<b>0,054</b>	<b>0,037</b>	<b>0,477</b>	<b>205,636</b>	<b>0,773</b>
	<b>Ужин</b>										
182,1	Соус молочный (сладкий)+	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
178,1	Лапшевник с творогом+	162	15,314	2,722	38,318	233,312	0,081	0,135	0,125	75,233	0,935
0,1	Хлеб пшеничный+	22	1,452	0,264	7,524	38,94	0,039	0,017		7,7	0,858
	<b>Итого:</b>	<b>344</b>	<b>17,466</b>	<b>3,386</b>	<b>60,552</b>	<b>333,552</b>	<b>0,13</b>	<b>0,262</b>	<b>165,075</b>	<b>98,403</b>	<b>5,603</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 570</b>	<b>90,428</b>	<b>84,028</b>	<b>193,047</b>	<b>1 917,203</b>	<b>0,747</b>	<b>1,165</b>	<b>434,861</b>	<b>634,181</b>	<b>17,415</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 316,75 руб.  
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней:

189,07 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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