

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: лето осень ясли  
 Возрастная категория: Дети-ясли

**Ежедневное меню  
 на 16 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>										
144,2	Запеканка из творога+	103	16,408	17,088	8,343	249,337	0,052	0,268	0,237	152,955	0,68
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
182,1	Соус молочный (сладкий)+	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
268	Бутерброды с маслом+	5,225/3 0,737	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	<b>Итого:</b>	<b>299</b>	<b>21,028</b>	<b>26,453</b>	<b>35,593</b>	<b>457,143</b>	<b>0,153</b>	<b>0,499</b>	<b>1,137</b>	<b>347,551</b>	<b>1,778</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,31	Черешня+	84	0,924	0,336	8,904	40,555	0,008	0,008	12,6	27,72	1,512
	<b>Итого:</b>	<b>84</b>	<b>0,924</b>	<b>0,336</b>	<b>8,904</b>	<b>40,555</b>	<b>0,008</b>	<b>0,008</b>	<b>12,6</b>	<b>27,72</b>	<b>1,512</b>
	<b>Обед</b>										
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
70,1	Борщ сибирский+	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
58	Икра кабачковая+	49	0,735	2,532	4,002	36,423	0,016	0,016	5,823	14,422	0,4
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	61	14,874	1,545	0,285	74,166	0,061	0,092	0,122	7,32	1,23
103,1	Макаронные изделия отварные+	101	8,242	2,909	50,409	154,429	0,155	0,061		18,927	1,097
0,44	Сок фруктовый+	148	0,444		20,414	79,348	0,03	0,01	2,96	26,63	0,592
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>556</b>	<b>29,326</b>	<b>10,324</b>	<b>97,836</b>	<b>486,993</b>	<b>0,37</b>	<b>0,248</b>	<b>18,599</b>	<b>125,08</b>	<b>5,88</b>
	<b>Полдник</b>										
0,14	Печенье+	14	2,352	3,717	23,436	136,766	0,024	0,017		9,128	0,661
281	Кефир*+	170	4,93	4,25	6,8	85	0,068	0,295	1,19	204	0,17
	<b>Итого:</b>	<b>184</b>	<b>7,282</b>	<b>7,967</b>	<b>30,236</b>	<b>221,766</b>	<b>0,092</b>	<b>0,311</b>	<b>1,19</b>	<b>213,128</b>	<b>0,831</b>
	<b>Ужин</b>										
325	Соус белый основной+	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
115,1	Пудинг рыбный+	60	7,125	2,025	3,15	59,475	0,038	0,06	0,345	27,698	0,45
104,3	Картофельное пюре+	101	2,141	2,747	14,14	93,607	0,081	0,081	7,272	24,947	0,747
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
275	Компот из консервированных плодов+	149	0,119		22,847	92,678	0,012	0,024	1,788	6,258	0,328
	<b>Итого:</b>	<b>404</b>	<b>11,949</b>	<b>6,22</b>	<b>52,505</b>	<b>319,39</b>	<b>0,201</b>	<b>0,211</b>	<b>19,405</b>	<b>78,152</b>	<b>3,066</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 527</b>	<b>70,51</b>	<b>51,3</b>	<b>225,073</b>	<b>1 525,847</b>	<b>0,823</b>	<b>1,277</b>	<b>52,931</b>	<b>791,631</b>	<b>13,067</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 187,71 руб.  
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней:

171,69 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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