

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

**Ежедневное меню
 на 29 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
	Завтрак										
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+	5,165/3 1,034	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	336	5,88	10,566	27,168	269,386	0,111	0,201	0,81	160,186	1,548
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	180	7,96	4,39	20,21	152,2	0,17	0,66	27,57	20,38	3,51
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
	Итого:	620	18,62	12,589	60,322	429,112	0,337	0,896	213,162	84,406	10,252
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	220	12,496	29,634	41,974	482,68	0,136	0,256	0,934	289,488	0,894
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	1,673	4,598	10,335	89,1	0,083	0,083	21,608	26,295	0,825
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	359	3,577	4,852	38,056	206,15	0,152	0,113	26,474	64,468	2,299
	Итого за день:	1 630	40,603	57,671	174,87	1 419,338	0,759	1,481	365,13	610,548	16,643
	Итого среднее за 10 дней:		58,748	52,651	217,23	1 546,611	15,004	2,045	141,741	755,71	14,715

Стоимость рациона 126,74 руб.
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 161,77 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.