

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

**Ежедневное меню  
 на 30 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+	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
268	Бутерброды с маслом+	5,34/31, 442	2,59	7,981	15,455	143,771	0,053	0,032		9,831	0,655
	<b>Итого:</b>	<b>312</b>	<b>22,22</b>	<b>27,896</b>	<b>48,142</b>	<b>525,766</b>	<b>0,197</b>	<b>0,577</b>	<b>1,35</b>	<b>413,941</b>	<b>1,805</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,31	Черешня+	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,825</b>	<b>0,3</b>	<b>7,95</b>	<b>36,21</b>	<b>0,007</b>	<b>0,007</b>	<b>11,25</b>	<b>24,75</b>	<b>1,35</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+	40	0,6	2,067	3,267	29,733	0,013	0,013	4,753	11,773	0,327
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>546</b>	<b>28,806</b>	<b>9,793</b>	<b>96,531</b>	<b>476,86</b>	<b>0,363</b>	<b>0,242</b>	<b>17,567</b>	<b>122,133</b>	<b>5,745</b>
	<b>Полдник</b>										
0,14	Печенье+	15	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708
281	Кефир*+	163	4,727	4,075	6,52	81,5	0,065	0,283	1,141	195,6	0,163
	<b>Итого:</b>	<b>178</b>	<b>7,247</b>	<b>8,058</b>	<b>31,63</b>	<b>228,035</b>	<b>0,091</b>	<b>0,301</b>	<b>1,141</b>	<b>205,38</b>	<b>0,871</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+	100	2,12	2,72	14	92,68	0,08	0,08	7,2	24,7	0,74
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+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
	<b>Итого:</b>	<b>404</b>	<b>11,929</b>	<b>6,193</b>	<b>52,518</b>	<b>319,085</b>	<b>0,2</b>	<b>0,211</b>	<b>19,345</b>	<b>77,948</b>	<b>3,061</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 515</b>	<b>71,027</b>	<b>52,24</b>	<b>236,771</b>	<b>1 585,956</b>	<b>0,858</b>	<b>1,337</b>	<b>50,653</b>	<b>844,152</b>	<b>12,832</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,748</b>	<b>52,651</b>	<b>217,23</b>	<b>1 546,611</b>	<b>15,004</b>	<b>2,045</b>	<b>141,741</b>	<b>755,71</b>	<b>14,715</b>

Стоимость рациона 225,95 руб.  
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость  
 за 10 дней: 165,85 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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