

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-лето ясли  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Ежедневное меню на 7 июня 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>										
268	Бутерброды с маслом+	4,732/2 8,97	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
3,1	Каша рисовая молочная+	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
480	Какао-напиток «Несквик»	148	3,582	3,187	9,659	81,686	0,109		4,262	177,6	1,026
	<b>Итого:</b>	<b>332</b>	<b>11,162</b>	<b>14,421</b>	<b>50,662</b>	<b>377,6</b>	<b>0,207</b>	<b>0,179</b>	<b>4,982</b>	<b>332,804</b>	<b>1,948</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,23	Груша+	93	0,294	0,022	6,975	29,772	0,015	0,022	3,671	13,95	1,689
	<b>Итого:</b>	<b>93</b>	<b>0,294</b>	<b>0,022</b>	<b>6,975</b>	<b>29,772</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,671</b>	<b>13,95</b>	<b>1,689</b>
	<b>Обед</b>										
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
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
216,1	Помидоры свежие порциями+	37	0,37	0,093	1,388	7,678	0,019	0,019	9,25	5,18	0,333
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>26,008</b>	<b>7,023</b>	<b>85,926</b>	<b>489,936</b>	<b>0,359</b>	<b>0,325</b>	<b>21,594</b>	<b>112,4</b>	<b>7,873</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
341,9	Пирожки сдобные печеные с курагой	50	3,071	2,857	25,8	141,429	0,043	0,043	0,043	23,143	0,757
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>6,971</b>	<b>6,857</b>	<b>32,9</b>	<b>219,229</b>	<b>0,083</b>	<b>0,203</b>	<b>0,823</b>	<b>176,523</b>	<b>0,827</b>
	<b>Ужин</b>										
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
309,1	Огурцы консервированные порциями+	29	0,196	0,027	0,471	2,9	0,006	0,006	1,45	6,67	0,174
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	162	9,116	11,441	34,056	275,222	0,199	0,263	25,292	45,004	2,266
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>11,783</b>	<b>12,532</b>	<b>57,52</b>	<b>389,83</b>	<b>0,266</b>	<b>0,299</b>	<b>30,327</b>	<b>69,38</b>	<b>4,382</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 571</b>	<b>56,218</b>	<b>40,854</b>	<b>233,983</b>	<b>1 506,366</b>	<b>0,929</b>	<b>1,027</b>	<b>61,397</b>	<b>705,057</b>	<b>16,719</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,435</b>	<b>54,852</b>	<b>212,257</b>	<b>1 561,292</b>	<b>14,984</b>	<b>2,098</b>	<b>150,708</b>	<b>751,378</b>	<b>14,45</b>

Стоимость рациона 133 руб.  
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней:

169,19 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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