

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-лето ясли  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Ежедневное меню на 14 июня 2024 г.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
268	Бутерброды с маслом+	5,128/30,657	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
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	<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>											
0,23	Груша+	89	0,281	0,021	6,675	28,491	0,014	0,021	3,513	13,35	1,616
	<b>Итого:</b>	<b>89</b>	<b>0,281</b>	<b>0,021</b>	<b>6,675</b>	<b>28,491</b>	<b>0,014</b>	<b>0,021</b>	<b>3,513</b>	<b>13,35</b>	<b>1,616</b>
<b>Обед</b>											
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
325	Соус белый основной+	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
478	Оладьи из печени (запеченные)	61	9,425	6,741	6,212	123,017	0,193	10,177	19,296	9,435	4,433
0,44	Сок фруктовый+	151	0,453		20,828	80,956	0,03	0,01	3,02	27,17	0,604
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
104,2	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
215,1	Огурцы свежие порциями+	36	0,18	0,024	0,48	2,7	0,006	0,006	1,68	4,08	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>604</b>	<b>22,376</b>	<b>16,007</b>	<b>70,576</b>	<b>520,036</b>	<b>0,471</b>	<b>10,395</b>	<b>41,814</b>	<b>116,743</b>	<b>8,554</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
302,1	Сырная палочка+	68	8,35	24,902	33,878	393,312	0,093	0,093	0,15	132,219	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>218</b>	<b>12,25</b>	<b>28,902</b>	<b>40,978</b>	<b>471,112</b>	<b>0,133</b>	<b>0,253</b>	<b>0,93</b>	<b>285,599</b>	<b>0,87</b>
<b>Ужин</b>											
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
216,1	Помидоры свежие порциями+	27	0,27	0,068	1,013	5,603	0,014	0,014	6,75	3,78	0,243
255,2	Голубцы ленивые +	152	10,154	12,677	12,059	202,748	0,079		37,585	52,845	2,209
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
	<b>Итого:</b>	<b>359</b>	<b>13,204</b>	<b>13,104</b>	<b>52,335</b>	<b>385,19</b>	<b>0,145</b>	<b>0,056</b>	<b>44,635</b>	<b>85,615</b>	<b>4,072</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 606</b>	<b>53,391</b>	<b>68,599</b>	<b>196,631</b>	<b>1 666,115</b>	<b>0,865</b>	<b>10,935</b>	<b>91,811</b>	<b>679,693</b>	<b>16,59</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 158,49 руб.  
Стоимость по плану 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 161,31 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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