

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

### Ежедневное меню на 25 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+	5,068/3 1,034	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
	<b>Итого:</b>	<b>336</b>	<b>13,12</b>	<b>13,066</b>	<b>63,85</b>	<b>425,206</b>	<b>0,241</b>	<b>0,401</b>	<b>1,57</b>	<b>327,876</b>	<b>3,068</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	Бананы+	94	1,113	0,074	15,584	64,786	0,03	0,074	7,421	5,937	0,891
	<b>Итого:</b>	<b>94</b>	<b>1,113</b>	<b>0,074</b>	<b>15,584</b>	<b>64,786</b>	<b>0,03</b>	<b>0,074</b>	<b>7,421</b>	<b>5,937</b>	<b>0,891</b>
	<b>Обед</b>										
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	158	1,401	3,181	9,785	74,06	0,042	0,042	4,687	20,087	0,811
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
251,1	Азу с говядиной+	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>14,953</b>	<b>17,709</b>	<b>67,975</b>	<b>509,817</b>	<b>0,3</b>	<b>0,111</b>	<b>93,491</b>	<b>90,797</b>	<b>6,062</b>
	<b>Полдник</b>										
281	Кефир*+	171	4,959	4,275	6,84	85,5	0,068	0,296	1,197	205,2	0,171
0,14	Печенье+	27	4,536	7,169	45,198	263,763	0,046	0,032		17,604	1,274
	<b>Итого:</b>	<b>198</b>	<b>9,495</b>	<b>11,444</b>	<b>52,038</b>	<b>349,263</b>	<b>0,114</b>	<b>0,329</b>	<b>1,197</b>	<b>222,804</b>	<b>1,445</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
16,1	Сырники из творога+	124	9,176	4,39	10,862	117,8	0,074	0,298	0,273	177,556	0,868
182,3	Соус сладкий+	27	1,944	2,295	14,985	88,56	0,048	0,103	0,27	82,89	0,054
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	<b>Итого:</b>	<b>322</b>	<b>12,666</b>	<b>6,937</b>	<b>33,059</b>	<b>284,33</b>	<b>0,159</b>	<b>0,426</b>	<b>0,623</b>	<b>271,836</b>	<b>2,411</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 525</b>	<b>51,347</b>	<b>49,229</b>	<b>232,507</b>	<b>1 633,402</b>	<b>0,844</b>	<b>1,341</b>	<b>104,302</b>	<b>919,249</b>	<b>13,877</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 190,66 руб.  
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость  
 за 10 дней: 164,6 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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