

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-лето ясли  
 Возрастная категория: Дети-ясли

**Ежедневное меню  
 на 26 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>										
24,1	Омлет с сыром+	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17
268	Бутерброды с маслом+	4,892/2 9,371	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
312,2	Икра кабачковая порционная+	42	0,714	5,586	2,142	62,16	0,013	0,025	2,94	18,06	0,294
	<b>Итого:</b>	<b>356</b>	<b>13,676</b>	<b>23,738</b>	<b>30,162</b>	<b>387,583</b>	<b>0,107</b>	<b>0,327</b>	<b>3,465</b>	<b>215,058</b>	<b>2,956</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,33	Киви+	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,76</b>	<b>0,38</b>	<b>7,695</b>	<b>44,713</b>	<b>0,019</b>	<b>0,038</b>	<b>171</b>	<b>38</b>	<b>0,76</b>
	<b>Обед</b>										
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
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
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	25	3,475	11,525	12,35	166,5	0,001	0,004	0,032	3,495	0,014
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
166,1	Картофельное пюре+	120	2,6	0,933	17,4	93,533					
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
117,2	Суфле из филе куриного	60	12,218	4,167	2,116	94,844	0,055		0,164	26,509	1,113
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133
	<b>Итого:</b>	<b>591</b>	<b>22,709</b>	<b>20,478</b>	<b>71,674</b>	<b>510,253</b>	<b>0,189</b>	<b>0,089</b>	<b>17,606</b>	<b>111,407</b>	<b>3,862</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
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,317</b>	<b>7</b>	<b>34,308</b>	<b>227,8</b>	<b>0,112</b>	<b>0,16</b>	<b>0,806</b>	<b>168,463</b>	<b>0,62</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	24	1,584	0,288	8,208	42,48	0,042	0,018		8,4	0,936
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	29	0,29	0,029	1,015	5,8	0,003	0,006	4,35	2,9	0,218
	<b>Итого:</b>	<b>353</b>	<b>19,274</b>	<b>12,997</b>	<b>30,743</b>	<b>314,83</b>	<b>0,28</b>	<b>0,124</b>	<b>179,395</b>	<b>61,28</b>	<b>6,196</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 595</b>	<b>63,736</b>	<b>64,594</b>	<b>174,582</b>	<b>1 485,18</b>	<b>0,706</b>	<b>0,738</b>	<b>372,273</b>	<b>594,209</b>	<b>14,394</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 173,54 руб.  
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 165,84 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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