

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна ясли  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Ежедневное меню на 20 марта 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>										
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом+	5/30,48 1	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>5,81</b>	<b>10,35</b>	<b>26,75</b>	<b>265,5</b>	<b>0,11</b>	<b>0,2</b>	<b>0,81</b>	<b>159,92</b>	<b>1,53</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая+	138								6,21	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>233</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>18,21</b>	<b>1,651</b>
	<b>Обед</b>										
314,1	Соус томатный+	15	0,255	0,675	1,17	12	0,003	0,003	0,42	3	0,105
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
324	Картофельное пюре с морковью+	100	2,05	2,31	14,73	87,89	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47
117,2	Суфле из филе куриного	60	12,218	4,167	2,116	94,844	0,055		0,164	26,509	1,113
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
309,1	Огурцы консервированные порциями+	30	0,203	0,028	0,488	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
	<b>Итого:</b>	<b>558</b>	<b>19,606</b>	<b>11,272</b>	<b>63,738</b>	<b>434,478</b>	<b>0,251</b>	<b>0,146</b>	<b>15,846</b>	<b>146,649</b>	<b>4,737</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
340,9	Пирожки простые печеные с курагой	50	3,171	1,186	25,114	124,286	0,057	0,043	0,029	18,429	0,7
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,071</b>	<b>5,186</b>	<b>32,214</b>	<b>202,086</b>	<b>0,097</b>	<b>0,203</b>	<b>0,809</b>	<b>171,809</b>	<b>0,77</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
	<b>Итого:</b>	<b>404</b>	<b>14,104</b>	<b>8,048</b>	<b>39,793</b>	<b>295,03</b>	<b>0,135</b>	<b>0,139</b>	<b>32,42</b>	<b>41,11</b>	<b>3,431</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 730</b>	<b>46,621</b>	<b>34,886</b>	<b>169,845</b>	<b>1 229,104</b>	<b>0,615</b>	<b>0,702</b>	<b>173,634</b>	<b>537,698</b>	<b>12,119</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,916</b>	<b>53,331</b>	<b>217,358</b>	<b>1 577,124</b>	<b>7,921</b>	<b>1,502</b>	<b>155,679</b>	<b>732,263</b>	<b>15,003</b>

Стоимость рациона 123,93 руб.  
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя

стоимость за 10

дней:

154,28 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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