

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

**Ежедневное меню
 на 3 мая 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
	Завтрак										
268	Бутерброды с маслом+	5,19/29, 48	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
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
	Итого:	334	12,98	12,634	63,014	417,434	0,239	0,399	1,57	327,344	3,032
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	97	1,149	0,077	16,082	66,853	0,031	0,077	7,658	6,126	0,919
	Итого:	97	1,149	0,077	16,082	66,853	0,031	0,077	7,658	6,126	0,919
	Обед										
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
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
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
0,44	Сок фруктовый+	153	0,459		21,104	82,028	0,031	0,01	3,06	27,53	0,612
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
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
	Итого:	616	22,525	16,44	71,572	528,345	0,48	10,241	49,889	122,438	8,69
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,14	Печенье+	22	3,696	5,841	36,828	214,918	0,037	0,026		14,344	1,038
	Итого:	172	7,596	9,841	43,928	292,718	0,077	0,186	0,78	167,724	1,108
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
309,1	Огурцы консервированные порциями+	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
255,2	Голубцы ленивые +	150	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
	Итого:	361	11,841	12,874	30,667	285,5	0,125	0,026	41,265	74,85	3,919
	Итого за день:	1 580	56,091	51,866	225,263	1 590,851	0,952	10,929	101,162	698,482	17,669
	Итого среднее за 10 дней:		58,435	54,852	212,257	1 561,292	14,984	2,098	150,708	751,378	14,45

Стоимость рациона 175,84 руб.
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней:

155,89 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.