

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

**Ежедневное меню
 на 7 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										
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
144,2	Запеканка из творога+	101	16,089	16,756	8,181	244,496	0,051	0,263	0,232	149,985	0,667
268	Бутерброды с маслом+	5,133/2 9,752	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	311	23,969	29,661	46,466	545,286	0,255	0,388	4,802	416,035	2,377
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	81	0,959	0,064	13,429	55,826	0,026	0,064	6,395	5,116	0,767
	Итого:	81	0,959	0,064	13,429	55,826	0,026	0,064	6,395	5,116	0,767
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
215,1	Огурцы свежие порциями+	34	0,17	0,023	0,453	2,55	0,006	0,006	1,587	3,853	0,113
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
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
67,1	Борщ с картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
	Итого:	533	19,264	9,255	51,083	362,469	0,247	1,616	68,041	123,123	4,972
	Полдник										
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
0,4	Пряники+	25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59
	Итого:	175	6,45	7,069	26,925	197,113	0,081	0,275	1,05	188,15	0,74
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
115,1	Пудинг рыбный+	60	7,125	2,025	3,15	59,475	0,038	0,06	0,345	27,698	0,45
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
	Итого:	271	10,051	5,647	42,374	254,355	0,089	0,076	2,495	43,228	1,508
	Итого за день:	1 371	60,694	51,695	180,277	1 415,048	0,698	2,419	82,783	775,652	10,364
	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 170,71 руб.
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 158,82 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.