

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

**Ежедневное меню
 на 15 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										
24,1	Омлет с сыром+	126	8,705	8,935	1,375	119,127	0,034	0,206	0,16	127,661	1,134
268	Бутерброды с маслом+	5,01/29, 531	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
312,2	Икра кабачковая порционная+	41	0,697	5,453	2,091	60,68	0,012	0,025	2,87	17,63	0,287
	Итого:	352	15,482	25,168	27,876	398,597	0,207	0,261	7,35	334,591	3,081
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	87	0,696	0,348	7,047	40,948	0,017	0,035	156,6	34,8	0,696
	Итого:	87	0,696	0,348	7,047	40,948	0,017	0,035	156,6	34,8	0,696
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
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
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
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	59	12,015	4,098	2,081	93,263	0,054		0,161	26,067	1,094
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133
	Итого:	595	23,39	20,565	85,41	565,961	0,173	0,141	16,482	129,526	4,531
	Полдник										
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
	Итого:	200	7,317	7	34,308	227,8	0,112	0,16	0,806	168,463	0,62
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
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 кожей, порциями+	29	0,29	0,029	1,015	5,8	0,003	0,006	4,35	2,9	0,218
	Итого:	354	19,34	13,009	31,085	316,6	0,282	0,125	179,395	61,63	6,235
	Итого за день:	1 588	66,225	66,089	185,726	1 549,906	0,79	0,722	360,633	729,01	15,162

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: 171,39 руб.

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 169,65 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.