

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-лето ясли  
 Возрастная категория: Дети-ясли

**Ежедневное меню  
 на 16 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	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
268	Бутерброды с маслом+	5,047/3 0,732	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
146,1	Пудинг из творога+	101	13,191	13,827	24,614	270,417	0,056	0,224	0,168	122,998	0,97
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
182,3	Соус сладкий+	24	1,728	2,04	13,32	78,72	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048
	<b>Итого:</b>	<b>311</b>	<b>19,339</b>	<b>24,833</b>	<b>63,683</b>	<b>546,943</b>	<b>0,199</b>	<b>0,536</b>	<b>1,278</b>	<b>385,104</b>	<b>2,095</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,21	Мандарины+	92	0,736	0,184	6,9	34,96	0,055	0,027	34,96	32,2	0,092
	<b>Итого:</b>	<b>92</b>	<b>0,736</b>	<b>0,184</b>	<b>6,9</b>	<b>34,96</b>	<b>0,055</b>	<b>0,027</b>	<b>34,96</b>	<b>32,2</b>	<b>0,092</b>
	<b>Обед</b>										
239,1	Мясо для супа (куры)+	27	28,728	27,468	0,342	362,88	0,162		4,068	42,642	2,52
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,077
126,1	Компот из смородины черной+	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	180	7,96	4,39	20,21	152,2	0,17	0,66	27,57	20,38	3,51
82,1	Суп крестьянский с крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
	<b>Итого:</b>	<b>622</b>	<b>42,194</b>	<b>36,752</b>	<b>63,76</b>	<b>751,159</b>	<b>0,478</b>	<b>0,765</b>	<b>142,875</b>	<b>132,612</b>	<b>9,237</b>
	<b>Полдник</b>										
281,1	Ряженка*+	146	4,234	3,65	6,132	73,973	0,029	0,019	0,438	181,04	0,146
0,18	Вафли+	26	1,04	0,91	26	112,84	0,011	0,004		3,25	0,195
	<b>Итого:</b>	<b>172</b>	<b>5,274</b>	<b>4,56</b>	<b>32,132</b>	<b>186,813</b>	<b>0,04</b>	<b>0,024</b>	<b>0,438</b>	<b>184,29</b>	<b>0,341</b>
	<b>Ужин</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями+	31	0,155	0,021	0,413	2,325	0,005	0,005	1,447	3,513	0,103
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,046	0,372	10,602	54,87	0,054	0,023		10,85	1,209
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	60	3,37	6,86	6,03	83,58	0,04	0,06	6,4	113,24	0,62
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
106,1	Рис припущенный+	100	1,533	1,5	15,167	88,053	0,02	0,011		2,153	0,211
	<b>Итого:</b>	<b>372</b>	<b>7,224</b>	<b>8,753</b>	<b>55,212</b>	<b>322,128</b>	<b>0,131</b>	<b>0,124</b>	<b>9,647</b>	<b>136,057</b>	<b>2,474</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 569</b>	<b>74,767</b>	<b>75,081</b>	<b>221,688</b>	<b>1 842,004</b>	<b>0,904</b>	<b>1,476</b>	<b>189,197</b>	<b>870,262</b>	<b>14,239</b>

<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,417</b>	<b>54,792</b>	<b>212,239</b>	<b>1 560,614</b>	<b>14,984</b>	<b>2,098</b>	<b>150,704</b>	<b>750,838</b>	<b>14,45</b>
----------------------------------	--	---------------	---------------	----------------	------------------	---------------	--------------	----------------	----------------	--------------

Стоимость рациона: 180,3 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 173,08 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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