

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

**Ежедневное меню
 на 21 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+	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
144,2	Запеканка из творога+	113	18,001	18,747	9,153	273,545	0,057	0,294	0,26	167,805	0,746
268	Бутерброды с маслом+	5,013/3 0,822	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	325	24,293	29,922	49,333	556,63	0,204	0,613	1,39	436,051	1,876
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	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+	60	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
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
139,1	Напиток клюквенный+	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
91,1	Суп из овощей с фасолью+	150	0,8	3	4,8	49,2	0,03	0,03	2,75	11,36	0,35
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины+	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
	Итого:	589	20,964	23,052	52,496	498,719	0,302	0,081	36,484	81,76	6,129
	Полдник										
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18
0,4	Пряники+	36	3,024	4,779	30,132	175,842	0,031	0,022		11,736	0,85
	Итого:	216	8,244	9,279	37,332	265,842	0,103	0,334	1,26	227,736	1,03
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	28	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
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
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
	Итого:	353	8,858	2,366	50,008	252,43	0,129	0,091	6,02	34,2	1,992
	Итого за день:	1 578	63,484	64,694	204,919	1 639,096	0,767	1,194	52,654	785,747	11,926
	Итого среднее за 10 дней:		58,417	54,792	212,239	1 560,614	14,984	2,098	150,704	750,838	14,45

Стоимость рациона 184,03 руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 170,41 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.