

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-лето ясли  
 Возрастная категория: Дети-ясли

**Ежедневное меню  
 на 24 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
	<b>Завтрак</b>										
268	Бутерброды с маслом+	5,095/3 0,316	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
3,1	Каша рисовая молочная+	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>9,25</b>	<b>13,05</b>	<b>53,82</b>	<b>370,2</b>	<b>0,11</b>	<b>0,24</b>	<b>1,08</b>	<b>211,72</b>	<b>1,83</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
	<b>Обед</b>										
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
216,1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>26,07</b>	<b>7,029</b>	<b>86,347</b>	<b>492,025</b>	<b>0,359</b>	<b>0,323</b>	<b>19,844</b>	<b>112,12</b>	<b>7,888</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,18	Вафли+	13	0,52	0,455	13	56,42	0,005	0,002		1,625	0,097
	<b>Итого:</b>	<b>163</b>	<b>4,42</b>	<b>4,455</b>	<b>20,1</b>	<b>134,22</b>	<b>0,045</b>	<b>0,162</b>	<b>0,78</b>	<b>155,005</b>	<b>0,167</b>
	<b>Ужин</b>										
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
216,1	Помидоры свежие порциями+	25	0,25	0,063	0,938	5,188	0,013	0,013	6,25	3,5	0,225
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	160	9,004	11,3	33,636	271,824	0,196	0,26	24,98	44,448	2,238
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
	<b>Итого:</b>	<b>394</b>	<b>11,659</b>	<b>12,414</b>	<b>57,224</b>	<b>386,95</b>	<b>0,269</b>	<b>0,302</b>	<b>34,815</b>	<b>65,304</b>	<b>4,366</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 527</b>	<b>51,429</b>	<b>36,978</b>	<b>224,841</b>	<b>1 415,404</b>	<b>0,805</b>	<b>1,041</b>	<b>180,269</b>	<b>556,149</b>	<b>15,902</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 127,18 руб.  
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость  
 за 10 дней: 166,33 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/ Фарукова Р. М.