

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-зима ясли 2024  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Ежедневное меню на 14 ноября 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
268	Бутерброды с маслом+	5,024/3 0,981	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	<b>Итого:</b>	<b>336</b>	<b>8,78</b>	<b>12,866</b>	<b>36,968</b>	<b>338,686</b>	<b>0,171</b>	<b>0,211</b>	<b>0,8</b>	<b>169,406</b>	<b>2,198</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,33	Киви+	93	0,744	0,372	7,533	43,772	0,019	0,037	167,4	37,2	0,744
	<b>Итого:</b>	<b>93</b>	<b>0,744</b>	<b>0,372</b>	<b>7,533</b>	<b>43,772</b>	<b>0,019</b>	<b>0,037</b>	<b>167,4</b>	<b>37,2</b>	<b>0,744</b>
	<b>Обед</b>										
250,2	Биточки+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
239,1	Мясо для супа (куры)+	15	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
314,1	Соус томатный+	35	0,595	1,575	2,73	28	0,007	0,007	0,98	7	0,245
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
309,1	Огурцы консервированные порциями+	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
0,44	Сок фруктовый+	148	0,444		20,414	79,348	0,03	0,01	2,96	26,63	0,592
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>591</b>	<b>41,183</b>	<b>29,34</b>	<b>104,91</b>	<b>741,507</b>	<b>0,477</b>	<b>0,245</b>	<b>16,48</b>	<b>164,78</b>	<b>6,884</b>
	<b>Полдник</b>										
281,1	Ряженка*+	153	4,437	3,825	6,426	77,52	0,031	0,02	0,459	189,72	0,153
0,18	Вафли+	13	0,52	0,455	13	56,42	0,005	0,002		1,625	0,097
	<b>Итого:</b>	<b>166</b>	<b>4,957</b>	<b>4,28</b>	<b>19,426</b>	<b>133,94</b>	<b>0,036</b>	<b>0,023</b>	<b>0,459</b>	<b>191,345</b>	<b>0,25</b>
	<b>Ужин</b>										
16,1	Сырники из творога+	120	8,88	4,248	10,512	114	0,072	0,288	0,264	171,828	0,84
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
182,1	Соус молочный (сладкий)+	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>11,5</b>	<b>4,888</b>	<b>48,264</b>	<b>274,52</b>	<b>0,107</b>	<b>0,313</b>	<b>0,294</b>	<b>184,998</b>	<b>1,64</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 486</b>	<b>67,164</b>	<b>51,746</b>	<b>217,101</b>	<b>1 532,425</b>	<b>0,81</b>	<b>0,829</b>	<b>185,433</b>	<b>747,729</b>	<b>11,716</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,061</b>	<b>53,407</b>	<b>221,477</b>	<b>1 578,144</b>	<b>7,899</b>	<b>2,159</b>	<b>155,402</b>	<b>744,316</b>	<b>14,298</b>

Стоимость рациона 169,29 руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 171,74 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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