

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-зима ясли 2024  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Ежедневное меню на 22 ноября 2024 г.

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции            | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|--------------------|--|----------------------------|---------------------|---------------|----------------|--|--------------|--------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                    |  |                            | белки               | жиры          | углеводы       |  | В1           | В2           | С              | Са                          | Fe            |
|                    | <b>Завтрак</b>                           |                            |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 6,1                | Каша манная<br>молочная+                 | 150                        | 6                   | 3,9           | 25,8           | 163,4                                    | 0,06         | 0,15         | 0,72           | 148,8                       | 0,32          |
| 0,19               | Бутерброд с<br>маслом и сыром+           | 5,319/4,<br>993/30,<br>052 | 2,5                 | 6,73          | 0,06           | 57,35                                    | 70,8         |              | 0,01           | 108,2                       | 0,13          |
| 35,1               | Кофейный<br>напиток+                     | 150                        | 1,9                 | 1,2           | 10,712         | 57,92                                    | 0,05         | 0,19         | 0,87           | 178,86                      | 0,44          |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>340</b>                 | <b>10,4</b>         | <b>11,83</b>  | <b>36,572</b>  | <b>278,67</b>                            | <b>70,91</b> | <b>0,34</b>  | <b>1,6</b>     | <b>435,86</b>               | <b>0,89</b>   |
|                    | <b>Завтрак 2ой</b>                       |                            |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 0,21               | Мандарины+                               | 95                         | 0,76                | 0,19          | 7,125          | 36,1                                     | 0,057        | 0,028        | 36,1           | 33,25                       | 0,095         |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>95</b>                  | <b>0,76</b>         | <b>0,19</b>   | <b>7,125</b>   | <b>36,1</b>                              | <b>0,057</b> | <b>0,028</b> | <b>36,1</b>    | <b>33,25</b>                | <b>0,095</b>  |
|                    | <b>Обед</b>                              |                            |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 0,13<br>222        | Сметана в суп+                           | 8                          | 0,144               | 0,48          | 0,144          | 5,424                                    |              |              | 0,032          | 4,32                        |               |
|                    | Зелень в суп+                            | 1                          | 0,025               | 0,005         | 0,04           | 0,3                                      |              | 0,005        | 2,5            | 5,575                       | 0,04          |
| 312,2              | Икра кабачковая<br>порционная+           | 39                         | 0,663               | 5,187         | 1,989          | 57,72                                    | 0,012        | 0,023        | 2,73           | 16,77                       | 0,273         |
| 103,1              | Макаронные<br>изделия<br>отварные+       | 100                        | 8,16                | 2,88          | 49,91          | 152,9                                    | 0,153        | 0,06         |                | 18,74                       | 1,086         |
| 123,4<br>0,2       | Компот из плодов<br>сушеных+             | 150                        | 1,1                 |               | 29,412         | 115,12                                   |              |              |                |                             |               |
|                    | Чеснок+                                  | 1                          | 0,065               | 0,005         | 0,299          | 1,5                                      | 0,001        | 0,001        | 0,1            | 1,8                         | 0,015         |
| 66,1               | Борщ с капустой и<br>картофелем+         | 150                        | 1,33                | 3,02          | 9,29           | 70,31                                    | 0,04         | 0,04         | 4,45           | 19,07                       | 0,77          |
| 202,1<br>0,09      | Бефстроганов из<br>отварной<br>говядины+ | 60                         | 14,63               | 1,52          | 0,28           | 72,95                                    | 0,06         | 0,09         | 0,12           | 7,2                         | 1,21          |
|                    | Хлеб ржаной+                             | 40                         | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,83                                    | 0,07         | 0,03         |                | 14                          | 1,56          |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>549</b>                 | <b>28,757</b>       | <b>13,577</b> | <b>105,044</b> | <b>547,054</b>                           | <b>0,335</b> | <b>0,249</b> | <b>9,932</b>   | <b>87,475</b>               | <b>4,954</b>  |
|                    | <b>Полдник</b>                           |                            |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 303                | Шанежка с<br>картофелем+                 | 70                         | 7,01                | 7,61          | 40,33          | 257,85                                   | 0,086        | 0,086        | 4,735          | 139,013                     | 0,859         |
| 37,1               | Молоко<br>кипячённое+                    | 150                        | 3,9                 | 4             | 7,1            | 77,8                                     | 0,04         | 0,16         | 0,78           | 153,38                      | 0,07          |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>220</b>                 | <b>10,91</b>        | <b>11,61</b>  | <b>47,43</b>   | <b>335,65</b>                            | <b>0,126</b> | <b>0,246</b> | <b>5,515</b>   | <b>292,393</b>              | <b>0,929</b>  |
|                    | <b>Ужин</b>                              |                            |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 309,1<br>0,44      | Огурцы<br>консервированные<br>порциями+  | 40                         | 0,27                | 0,037         | 0,65           | 4  | 0,008        | 0,008        | 2              | 9,2                         | 0,24          |
|                    | Сок фруктовый+                           | 151                        | 0,453               |               | 20,828         | 80,956                                   | 0,03         | 0,01         | 3,02           | 27,17                       | 0,604         |
| 252,3<br>0,1       | Рагу овощное (3-й<br>вариант)+           | 150                        | 1,673               | 4,598         | 10,335         | 89,1                                     | 0,083        | 0,083        | 21,608         | 26,295                      | 0,825         |
|                    | Хлеб пшеничный+                          | 29                         | 1,914               | 0,348         | 9,918          | 51,33                                    | 0,051        | 0,022        |                | 10,15                       | 1,131         |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>370</b>                 | <b>4,31</b>         | <b>4,983</b>  | <b>41,731</b>  | <b>225,386</b>                           | <b>0,171</b> | <b>0,122</b> | <b>26,628</b>  | <b>72,815</b>               | <b>2,8</b>    |
|                    | <b>Итого за день:</b>                    | <b>1 574</b>               | <b>55,137</b>       | <b>42,19</b>  | <b>237,902</b> | <b>1 422,86</b>                          | <b>71,6</b>  | <b>0,985</b> | <b>79,775</b>  | <b>921,793</b>              | <b>9,668</b>  |
|                    | <b>Итого среднее за<br/>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 155,51 руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость  
 за 10 дней: 186 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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