

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-зима ясли 2024  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Ежедневное меню на 26 ноября 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>										
144,2	Запеканка из творога+	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
268	Бутерброды с маслом+	4,94/30, 462	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>22,08</b>	<b>27,465</b>	<b>47,307</b>	<b>517,995</b>	<b>0,194</b>	<b>0,575</b>	<b>1,35</b>	<b>413,41</b>	<b>1,77</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,21	Мандарины+	97	0,776	0,194	7,275	36,86	0,058	0,028	36,86	33,95	0,097
	<b>Итого:</b>	<b>97</b>	<b>0,776</b>	<b>0,194</b>	<b>7,275</b>	<b>36,86</b>	<b>0,058</b>	<b>0,028</b>	<b>36,86</b>	<b>33,95</b>	<b>0,097</b>
	<b>Обед</b>										
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
309,1	Огурцы консервированные порциями+	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
	<b>Итого:</b>	<b>569</b>	<b>31,622</b>	<b>18,975</b>	<b>101,288</b>	<b>591,467</b>	<b>0,335</b>	<b>0,292</b>	<b>62,054</b>	<b>112,058</b>	<b>5,452</b>
	<b>Полдник</b>										
281	Кефир*+	155	4,495	3,875	6,2	77,5	0,062	0,269	1,085	186	0,155
0,14	Печенье+	20	3,36	5,31	33,48	195,38	0,034	0,024		13,04	0,944
	<b>Итого:</b>	<b>175</b>	<b>7,855</b>	<b>9,185</b>	<b>39,68</b>	<b>272,88</b>	<b>0,096</b>	<b>0,293</b>	<b>1,085</b>	<b>199,04</b>	<b>1,099</b>
	<b>Ужин</b>										
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+	28	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
276	Салат из консервированных овощей+	40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26
	<b>Итого:</b>	<b>378</b>	<b>12,452</b>	<b>13,696</b>	<b>74,216</b>	<b>475,174</b>	<b>0,275</b>	<b>0,311</b>	<b>28,5</b>	<b>81,448</b>	<b>4,04</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 529</b>	<b>74,785</b>	<b>69,515</b>	<b>269,766</b>	<b>1 894,376</b>	<b>0,959</b>	<b>1,499</b>	<b>129,849</b>	<b>839,906</b>	<b>12,458</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 254,92 руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость  
 за 10 дней: 185,8 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/ Фарукова Р. М.