

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

**Ежедневное меню
 на 28 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
	Завтрак										
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+	4,783/3 0,457	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	335	8,71	12,65	36,55	334,8	0,17	0,21	0,8	169,14	2,18
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
250,2	Биточки+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
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+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
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
	Итого:	595	30,357	17,468	104,378	589,536	0,395	0,274	14,22	146,74	5,745
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	157	4,553	3,925	6,594	79,547	0,031	0,021	0,471	194,68	0,157
0,4	Пряники+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	177	6,233	6,58	23,334	177,237	0,048	0,033	0,471	201,2	0,629
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	116	8,584	4,106	10,162	110,2	0,07	0,278	0,255	166,1	0,812
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	311	12,804	6,471	60,289	342,72	0,149	0,388	0,505	249,85	1,642
	Итого за день:	1 513	58,134	43,199	231,901	1 476,303	0,784	0,921	139,746	778,931	11,846
	Итого среднее за 10 дней:		60,061	53,407	221,477	1 578,144	7,899	2,159	155,402	744,316	14,298

Стоимость рациона 165,34 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.