

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: лето осень ясли 2024
 Возрастная категория: Дети-ясли

**Ежедневное меню
 на 5 сентября 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
	Завтрак										
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+	4,963/3 0,559	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	336	8,78	12,866	36,968	338,686	0,171	0,211	0,8	169,406	2,198
	Завтрак 2ой										
0,16	Абрикосы+	95	0,855	0,095	8,55	36,733	0,028	0,057	9,5	26,6	0,665
	Итого:	95	0,855	0,095	8,55	36,733	0,028	0,057	9,5	26,6	0,665
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	135	9,24	5,6	9,28	124	0,06	0,51	71,6	15,3	1
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	25	3,475	11,525	12,35	166,5	0,001	0,004	0,032	3,495	0,014
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
239,1	Мясо для супа (куры)+	15	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
	Итого:	563	33,573	36,735	69,8	737,818	0,291	0,614	143,746	96,815	5,584
	Полдник										
0,14	Печенье+	10	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	Итого:	160	6,03	6,405	23,04	173,69	0,047	0,032	0,45	192,52	0,622
	Ужин										
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
178,1	Лапшевник с творогом+	150	14,18	2,52	35,48	216,03	0,075	0,125	0,116	69,66	0,866
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
	Итого:	344	17,734	4,873	69,063	382,96	0,162	0,334	165,286	162,36	5,447
	Итого за день:	1 498	66,972	60,974	207,421	1 669,887	0,7	1,248	319,782	647,701	14,516
	Итого среднее за 10 дней:		59,048	52,575	216,265	1 543,979	15,007	2,099	142,867	752,185	14,898

Стоимость рациона: 161,03 руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.
 Средняя стоимость
 за 10 дней: 163,32 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.