

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: лето осень ясли 2024  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Ежедневное меню на 10 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
	<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
35,1	кофейный мавикот+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
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+	5,327/3 0,245	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	<b>Итого:</b>	<b>311</b>	<b>22,15</b>	<b>27,681</b>	<b>47,725</b>	<b>521,881</b>	<b>0,195</b>	<b>0,576</b>	<b>1,35</b>	<b>413,676</b>	<b>1,788</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,16	Абрикосы+	95	0,855	0,095	8,55	36,733	0,028	0,057	9,5	26,6	0,665
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,855</b>	<b>0,095</b>	<b>8,55</b>	<b>36,733</b>	<b>0,028</b>	<b>0,057</b>	<b>9,5</b>	<b>26,6</b>	<b>0,665</b>
	<b>Обед</b>										
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
70,1	Борщ сибирский+	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
58	Икра кабачковая+ Бифстроганов из отварной говядины	40	0,6	2,067	3,267	29,733	0,013	0,013	4,753	11,773	0,327
202,1	макаронные изделия отварные	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
103,1	Сок фруктовый+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,44	Хлеб ржаной+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб пшеничный+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>29,068</b>	<b>9,827</b>	<b>97,813</b>	<b>483,401</b>	<b>0,367</b>	<b>0,244</b>	<b>17,767</b>	<b>126,433</b>	<b>5,853</b>
	<b>Полдник</b>										
0,14	Печенье+	10	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>160</b>	<b>6,03</b>	<b>6,405</b>	<b>22,74</b>	<b>172,69</b>	<b>0,077</b>	<b>0,272</b>	<b>1,05</b>	<b>186,52</b>	<b>0,622</b>
	<b>Ужин</b>										
325	Соус белый основной+	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
115,1	Пудинг рыбный+	60	7,125	2,025	3,15	59,475	0,038	0,06	0,345	27,698	0,45
104,3	картофельное блюдо	100	2,12	2,72	14	92,68	0,08	0,08	7,2	24,7	0,74
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
	<b>Итого:</b>	<b>394</b>	<b>11,269</b>	<b>6,073</b>	<b>49,098</b>	<b>301,385</b>	<b>0,183</b>	<b>0,203</b>	<b>19,345</b>	<b>74,448</b>	<b>2,671</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 510</b>	<b>69,372</b>	<b>50,08</b>	<b>225,925</b>	<b>1 516,09</b>	<b>0,85</b>	<b>1,352</b>	<b>49,012</b>	<b>827,677</b>	<b>11,598</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>59,048</b>	<b>52,575</b>	<b>216,265</b>	<b>1 543,979</b>	<b>15,007</b>	<b>2,099</b>	<b>142,867</b>	<b>752,185</b>	<b>14,898</b>

Стоимость рациона: 183,5 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 163,47 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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