

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: лето осень ясли 2024  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Ежедневное меню на 12 сентября 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	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
35,1	Копреинный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом+	4,973/30,129	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
146,1	Пудинг из творога+	100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	<b>Итого:</b>	<b>311</b>	<b>19,28</b>	<b>24,781</b>	<b>63,995</b>	<b>547,546</b>	<b>0,2</b>	<b>0,538</b>	<b>1,286</b>	<b>386,956</b>	<b>2,088</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	Бананы+	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>65,475</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>
	<b>Обед</b>										
325	Соус белый основной+	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
82,1	Суп крестьянский с крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
112,1	Котлеты рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
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
239,1	Мясо для супа (куры)+	15	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>604</b>	<b>34,05</b>	<b>24,42</b>	<b>63,188</b>	<b>608,3</b>	<b>0,347</b>	<b>0,219</b>	<b>24,366</b>	<b>147,38</b>	<b>5,14</b>
	<b>Полдник</b>										
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
0,4	Пряники+	15	1,26	1,991	12,555	73,268	0,013	0,009		4,89	0,354
	<b>Итого:</b>	<b>165</b>	<b>5,61</b>	<b>5,741</b>	<b>18,855</b>	<b>149,268</b>	<b>0,043</b>	<b>0,029</b>	<b>0,45</b>	<b>190,89</b>	<b>0,504</b>
	<b>Ужин</b>										
264,1	Печень по-деревенски+	60	12,65	10,19	8,79	177,75	0,255		28,24	17,47	5,69
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
212,1	Капуста тушённая+	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
	<b>Итого:</b>	<b>329</b>	<b>17,454</b>	<b>16,548</b>	<b>55,582</b>	<b>436,4</b>	<b>0,328</b>	<b>0,094</b>	<b>71,91</b>	<b>110,33</b>	<b>8,231</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 504</b>	<b>77,519</b>	<b>71,565</b>	<b>217,37</b>	<b>1 806,988</b>	<b>0,948</b>	<b>0,955</b>	<b>105,512</b>	<b>841,556</b>	<b>16,863</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>59,193</b>	<b>52,625</b>	<b>217,395</b>	<b>1 549,259</b>	<b>15,006</b>	<b>2,1</b>	<b>147,717</b>	<b>753,602</b>	<b>14,939</b>

Стоимость рациона: 168,05 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 160,17 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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