

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: лето осень ясли 2024  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Ежедневное меню на 13 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>										
312,2	Икра кабачковая порционная+	9	0,153	1,197	0,459	13,32	0,003	0,005	0,63	3,87	0,063
24,1	Омлет с сыром+	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
268	Бутерброды с маслом+	5,331/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>15,215</b>	<b>21,195</b>	<b>26,287</b>	<b>355,019</b>	<b>0,198</b>	<b>0,248</b>	<b>5,115</b>	<b>324,884</b>	<b>2,893</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,23	Груша+	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
	<b>Обед</b>										
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,077
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
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
250,1	Котлеты+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
92,1	Суп с крупой (рис)++	150	1,9	3,4	10,5	82,3	0,06	0,01	0,5	10,03	0,49
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>589</b>	<b>28,902</b>	<b>16,704</b>	<b>104,356</b>	<b>575,715</b>	<b>0,39</b>	<b>0,256</b>	<b>19,965</b>	<b>121,51</b>	<b>5,243</b>
	<b>Полдник</b>										
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
147,2	Блины+	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>10,16</b>	<b>9,05</b>	<b>49,15</b>	<b>302,3</b>	<b>0,122</b>	<b>0,304</b>	<b>1,08</b>	<b>256,46</b>	<b>0,93</b>
	<b>Ужин</b>										
90,3	Фрикадельки рыбные (треска)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>8,05</b>	<b>2,39</b>	<b>21,31</b>	<b>181,65</b>	<b>0,133</b>	<b>0,103</b>	<b>6,1</b>	<b>38,94</b>	<b>2,74</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 603</b>	<b>62,626</b>	<b>49,361</b>	<b>208,229</b>	<b>1 445,096</b>	<b>0,857</b>	<b>0,933</b>	<b>36,01</b>	<b>756,044</b>	<b>13,531</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: 156,42 руб.  
 Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней:

157,9 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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