

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

### Ежедневное меню на 16 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>										
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом+	5,232/2 9,811	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>386</b>	<b>7,02</b>	<b>12,466</b>	<b>40,838</b>	<b>304,386</b>	<b>0,121</b>	<b>0,281</b>	<b>1,32</b>	<b>249,346</b>	<b>1,998</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
	<b>Обед</b>										
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,13	Сметана в суп+	10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
267	Жаркое по- домашнему из говядины+	180	11,7	7,2	19,98	194,4	0,14	0,18	8,28	28,8	2,52
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>574</b>	<b>16,55</b>	<b>11,42</b>	<b>68,308</b>	<b>447,52</b>	<b>0,283</b>	<b>0,305</b>	<b>29,77</b>	<b>93,92</b>	<b>5,65</b>
	<b>Полдник</b>										
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
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>220</b>	<b>8,86</b>	<b>7,38</b>	<b>52,83</b>	<b>310,9</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>0,83</b>	<b>173,03</b>	<b>0,757</b>
	<b>Ужин</b>										
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
16,1	Сырники из творога+	120	8,88	4,248	10,512	114	0,072	0,288	0,264	171,828	0,84
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>11,51</b>	<b>5,008</b>	<b>42,962</b>	<b>257,52</b>	<b>0,155</b>	<b>0,331</b>	<b>3,294</b>	<b>215,488</b>	<b>2,63</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 610</b>	<b>43,98</b>	<b>36,314</b>	<b>214,738</b>	<b>1 363,006</b>	<b>0,709</b>	<b>1,176</b>	<b>200,214</b>	<b>747,784</b>	<b>13,235</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: 154,2 руб.  
 Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя стоимость  
 за 10 дней: 158,01 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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