

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: лето осень ясли 2024  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Ежедневное меню на 18 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>										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
0,3	Яйцо отварное+	55	6,886	6,237	0,38	85,195	0,004	0,019			
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
268	Бутерброды с маслом+	5,306/3 1,032	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	<b>Итого:</b>	<b>391</b>	<b>15,636</b>	<b>20,033</b>	<b>36,207</b>	<b>388,471</b>	<b>0,216</b>	<b>0,22</b>	<b>5,16</b>	<b>354,346</b>	<b>1,848</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>										
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
504	Гуляш из куриной грудки в яблочно- томатном соусе	70	8,54	1,62	7,32	77,95	0,05		2,08	8,91	1,08
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133
324	Картофельное пюре с морковью+	100	2,05	2,31	14,73	87,89	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47
	<b>Итого:</b>	<b>554</b>	<b>16,41</b>	<b>5,557</b>	<b>82,241</b>	<b>441,41</b>	<b>0,233</b>	<b>0,193</b>	<b>16,487</b>	<b>134,973</b>	<b>5,093</b>
	<b>Полдник</b>										
298,1	Оладьи с маслом+	64	4,33	4,414	27,328	166,4	0,081	0,081	0,184	53,78	0,55
0,17	Джем+	15	0,09		10,23	39,24			6	3,3	0,075
37,1	Молоко кисломолочное+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>229</b>	<b>8,32</b>	<b>8,414</b>	<b>44,658</b>	<b>283,44</b>	<b>0,121</b>	<b>0,241</b>	<b>6,964</b>	<b>210,46</b>	<b>0,695</b>
	<b>Ужин</b>										
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
	<b>Итого:</b>	<b>409</b>	<b>4,334</b>	<b>6,458</b>	<b>42,468</b>	<b>241,15</b>	<b>0,193</b>	<b>0,154</b>	<b>41,81</b>	<b>74,3</b>	<b>2,801</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 678</b>	<b>45,555</b>	<b>40,556</b>	<b>214,125</b>	<b>1 391,204</b>	<b>0,791</b>	<b>0,864</b>	<b>79,921</b>	<b>800,679</b>	<b>11,102</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: 161,02 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 157,06 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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