

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

### Ежедневное меню на 26 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>										
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом+	4,105/3 0,833	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
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+	75	9,39	8,505	0,518	116,175	0,006	0,026			
	<b>Итого:</b>	<b>411</b>	<b>14,67</b>	<b>19,071</b>	<b>26,585</b>	<b>377,461</b>	<b>0,107</b>	<b>0,236</b>	<b>0,92</b>	<b>178,386</b>	<b>1,478</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,32	Нектарин+	95	1,007	0,304	8,408	41,8	0,032	0,025	5,13	5,7	0,266
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>1,007</b>	<b>0,304</b>	<b>8,408</b>	<b>41,8</b>	<b>0,032</b>	<b>0,025</b>	<b>5,13</b>	<b>5,7</b>	<b>0,266</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
0,18	Вафли+	12	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>162</b>	<b>4,83</b>	<b>4,17</b>	<b>18,3</b>	<b>128,08</b>	<b>0,035</b>	<b>0,022</b>	<b>0,45</b>	<b>187,5</b>	<b>0,24</b>
	<b>Ужин</b>										
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
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>319</b>	<b>8,054</b>	<b>4,128</b>	<b>61,302</b>	<b>320,77</b>	<b>0,093</b>	<b>0,184</b>	<b>1,02</b>	<b>173,94</b>	<b>1,511</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 591</b>	<b>62,611</b>	<b>52,093</b>	<b>177,783</b>	<b>1 476,411</b>	<b>0,614</b>	<b>0,687</b>	<b>31,886</b>	<b>692,906</b>	<b>8,635</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: 131,36 руб.  
 Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя стоимость  
 за 10 дней: 145,53 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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