

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-лето Ясли  
Возрастная категория: Дети ясли

### Ежедневное меню на 15 мая 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>										
7,1	Каша пшеничная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
100,2	Бутерброд с сыром	28,333/6,028	4,76	6,224	13,751	130,333	0,047	0,057	0,066	102,094	0,642
	<b>Итого:</b>	<b>334</b>	<b>13,625</b>	<b>10,399</b>	<b>62,786</b>	<b>401,983</b>	<b>0,189</b>	<b>0,239</b>	<b>2,941</b>	<b>247,694</b>	<b>3,312</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,44	Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>107,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>
	<b>Обед</b>										
0,01	Соль	3								11,04	0,087
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
220,1	Мясо для супа (говядина)	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
22,1	Пюре из моркови	110	1,467	0,88	6,82	42,46	0,037	0,051	1,423	40,964	0,513
117,1	Суфле из кур	60	9,42	8,8	2,47	126,43	0,03	0,1	0,07	26,17	0,86
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	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>21,537</b>	<b>16,65</b>	<b>53,73</b>	<b>456,312</b>	<b>0,221</b>	<b>0,278</b>	<b>11,283</b>	<b>138,724</b>	<b>4,37</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,15	Мармелад	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>3,92</b>	<b>4</b>	<b>22,98</b>	<b>142</b>	<b>0,04</b>	<b>0,16</b>	<b>0,78</b>	<b>154,18</b>	<b>0,15</b>
	<b>Ужин</b>										
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
139,1	Напиток клюквенный	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>19,94</b>	<b>13,2</b>	<b>38,496</b>	<b>349,91</b>	<b>0,305</b>	<b>0,04</b>	<b>15,735</b>	<b>64,46</b>	<b>3,182</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 599</b>	<b>60,022</b>	<b>44,449</b>	<b>205,592</b>	<b>1 457,486</b>	<b>0,795</b>	<b>0,736</b>	<b>34,739</b>	<b>645,058</b>	<b>11,815</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,807</b>	<b>48,447</b>	<b>212,307</b>	<b>1 506,625</b>	<b>0,782</b>	<b>4,616</b>	<b>109,501</b>	<b>734,559</b>	<b>13,656</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: руб.

Шеф - повар: \_\_\_\_\_ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Плачинта И. В.