


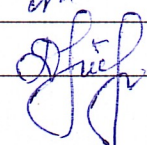
День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли 2024
 Возрастная категория: Дети -ясли



**Ежедневное меню
 на 21 марта 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
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
1	Масло в кашу+	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	333	11,164	6,548	52,176	356,908	0,188	0,214	0,78	151,11	3,236
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Обед										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	50	0,5	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,375
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
239	Птица отварная+	60	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
163,1	Капуста тушеная+	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18
0,04	Сок тыквенный+	180	0,675		16,326	64,737	0,027	0,027	1,62	17,541	0,27
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	617	22,89	16,848	67,294	500,615	0,3	0,195	51,765	171,821	5,39
	Полдник										
0,18	Вафли+	15	0,36	0,315	9	39,06	0,004	0,002		1,125	0,068
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:	165	4,71	4,065	15	114,06	0,064	0,262	1,05	181,125	0,218
	Ужин										
144,2	Запеканка из творога+	120	19,116	19,908	9,72	290,49	0,06	0,312	0,276	178,2	0,792
182,1	Соус молочный (сладкий)+	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
132	Кисель из кураги+	180	0,96		34,805	148,488		0,024	0,36	22,188	0,54
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
0,3	Яйцо отварное+	51	6,385	5,783	0,352	78,999	0,004	0,017			
	Итого:	401	28,841	26,851	58,137	591,077	0,117	0,396	0,696	223,228	2,542
	Итого за день:	1 611	67,643	54,35	201,917	1 603,206	0,696	1,085	211,041	742,484	13,476
	Итого среднее за 10 дней:		57,095	49,063	211,475	1 508,639	22,016	1,24	127,858	792,166	13,818

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 161,59 руб.

Повар:  / Алимирзоева Т. Х.
 Врач(диетсестра):  / Доценко И. Т.