

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



### Ежедневное меню на 8 апреля 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
1	Масло в кашу+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>9,92</b>	<b>9,4</b>	<b>52,27</b>	<b>335,72</b>	<b>0,118</b>	<b>0,238</b>	<b>1,08</b>	<b>213,15</b>	<b>1,79</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,038</b>	<b>0,038</b>	<b>9,31</b>	<b>40,546</b>	<b>0,028</b>	<b>0,019</b>	<b>156,75</b>	<b>15,2</b>	<b>2,09</b>
<b>Обед</b>											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	50	0,5	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,375
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	15	0,45	1,5	0,45	16,95			0,1	13,5	
250,2	Биточки+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный+	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
106,1	Рис припущенный+	110	2,53	2,475	25,025	145,288	0,033	0,019		3,553	0,349
0,04	Сок тыквенный+	150	0,563		13,605	53,948	0,023	0,023	1,35	14,618	0,225
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>622</b>	<b>21,943</b>	<b>17,315</b>	<b>69,43</b>	<b>532,866</b>	<b>0,224</b>	<b>0,23</b>	<b>20,21</b>	<b>112,021</b>	<b>4,144</b>
<b>Полдник</b>											
0,14	Печенье+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>5,58</b>	<b>6,655</b>	<b>23,84</b>	<b>175,49</b>	<b>0,057</b>	<b>0,172</b>	<b>0,78</b>	<b>159,9</b>	<b>0,542</b>
<b>Ужин</b>											
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	180	11,022	6,078	27,983	210,738	0,235	0,914	38,174	28,218	4,86
273,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
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>360</b>	<b>13,142</b>	<b>6,468</b>	<b>52,433</b>	<b>322,208</b>	<b>0,298</b>	<b>0,936</b>	<b>47,174</b>	<b>44,358</b>	<b>6,13</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 582</b>	<b>50,622</b>	<b>39,876</b>	<b>207,283</b>	<b>1 406,83</b>	<b>0,725</b>	<b>1,595</b>	<b>225,994</b>	<b>544,629</b>	<b>14,696</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,02</b>	<b>53,396</b>	<b>219,146</b>	<b>1 594,725</b>	<b>22,048</b>	<b>1,267</b>	<b>140,894</b>	<b>792,682</b>	<b>15,26</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 191,01 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Алимурзоева Т. Х.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Доценко И. Т.