

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна ясли 2024  
 Возрастная категория: Дети -ясли



### Ежедневное меню на 24 января 2024 г.

№ рецептур уры	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>											
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
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
268	Бутерброды с маслом+	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>8,51</b>	<b>13,45</b>	<b>39,614</b>	<b>314,33</b>	<b>0,16</b>	<b>0,2</b>	<b>2,79</b>	<b>354,42</b>	<b>0,97</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины+	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,855</b>	<b>0,19</b>	<b>7,695</b>	<b>34,371</b>	<b>0,038</b>	<b>0,003</b>	<b>57</b>	<b>32,3</b>	<b>0,285</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
22,2	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
251	Азу с говядиной+	180	11,34	7,2	18,18	95,4	0,126	0,162	6,84	30,6	2,16
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>23,41</b>	<b>11,91</b>	<b>76,93</b>	<b>417,02</b>	<b>0,296</b>	<b>0,362</b>	<b>22,2</b>	<b>134,49</b>	<b>6,307</b>
<b>Полдник</b>											
147,2	Блины+	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,17	Джем+	15	0,09		10,23	39,24			6	3,3	0,075
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>8,09</b>	<b>6,5</b>	<b>42,73</b>	<b>243,14</b>	<b>0,12</b>	<b>0,19</b>	<b>6,78</b>	<b>167,66</b>	<b>0,945</b>
<b>Ужин</b>											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,973	8,173	18,373	158,4	0,147	0,147	38,413	46,747	1,467
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
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>380</b>	<b>5,118</b>	<b>8,608</b>	<b>39,568</b>	<b>255,75</b>	<b>0,201</b>	<b>0,171</b>	<b>40,588</b>	<b>63,397</b>	<b>3,317</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 630</b>	<b>45,983</b>	<b>40,658</b>	<b>206,537</b>	<b>1 264,611</b>	<b>0,815</b>	<b>0,926</b>	<b>129,358</b>	<b>752,267</b>	<b>11,824</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>57,097</b>	<b>49,067</b>	<b>211,15</b>	<b>1 507,227</b>	<b>22,015</b>	<b>1,24</b>	<b>127,175</b>	<b>792,217</b>	<b>13,876</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 185 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 176,27 руб.

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