

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



### Ежедневное меню на 16 мая 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>											
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
32,1	Чай+	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
0,15	Мармелад+	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
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>353</b>	<b>11,624</b>	<b>6,748</b>	<b>68,126</b>	<b>384,508</b>	<b>0,188</b>	<b>0,234</b>	<b>1</b>	<b>162,71</b>	<b>5,106</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины+	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,76</b>	<b>0,19</b>	<b>7,125</b>	<b>36,1</b>	<b>0,057</b>	<b>0,028</b>	<b>36,1</b>	<b>33,25</b>	<b>0,095</b>
<b>Обед</b>											
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
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
21,1	Овощи, припущенные в молочном соусе+	120	2,8	6	12,1	113	0,07	0,08	8,85	55,74	0,72
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
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
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
	<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>21,315</b>	<b>19,898</b>	<b>75,822</b>	<b>564,018</b>	<b>0,298</b>	<b>0,188</b>	<b>69,215</b>	<b>131,76</b>	<b>4,995</b>
<b>Полдник</b>											
302,1	Сырная палочка+	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>10,49</b>	<b>22,06</b>	<b>30,91</b>	<b>364,2</b>	<b>0,129</b>	<b>0,329</b>	<b>1,16</b>	<b>277,22</b>	<b>0,739</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога+	130	9,62	4,602	11,388	123,5	0,078	0,312	0,286	186,147	0,91
182,3	Соус сладкий+	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,035	0,076	0,2	61,4	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>19,14</b>	<b>12,212</b>	<b>42,883</b>	<b>353,25</b>	<b>0,162</b>	<b>0,52</b>	<b>165,406</b>	<b>263,847</b>	<b>5,52</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 555</b>	<b>63,329</b>	<b>61,108</b>	<b>224,866</b>	<b>1 702,076</b>	<b>0,834</b>	<b>1,298</b>	<b>272,881</b>	<b>868,787</b>	<b>16,455</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,072</b>	<b>50,592</b>	<b>207,298</b>	<b>1 502,063</b>	<b>22,025</b>	<b>1,255</b>	<b>140,744</b>	<b>788,686</b>	<b>14,569</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 185 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 180,99 руб.

Повар:  / Алимирзоева Т. Х.

Врач(диетсестра):  / Доценко И. Т.