

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



**Ежедневное меню
 на 6 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
Завтрак											
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
33	Чай с сахаром+	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	365	8,512	7,8	39,906	314,28	0,108	0,19	0,816	161,748	1,704
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
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+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
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+	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
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
	Итого:	607	21,622	16,365	68,5	519,215	0,222	0,228	19,897	105,52	4,074
Полдник											
0,14	Печенье+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	200	6,36	7,455	25,26	191,05	0,065	0,204	0,936	190,576	0,556
Ужин											
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
139,1	Напиток клюквенный+	180	0,12		18,847	71,232			3,372	3,576	0,204
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	390	13,122	6,438	57,09	335,07	0,288	0,936	41,546	42,294	6,234
	Итого за день:	1 657	49,654	38,096	200,066	1 400,162	0,711	1,577	219,945	515,339	14,658
	Итого среднее за 10 дней:		58,072	50,592	207,298	1 502,063	22,025	1,255	140,744	788,686	14,569

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 172,84 руб.

Повар: _____ / Алимирзоева Т. Х.

Врач(диетсестра): _____ / Доценко И. Т.