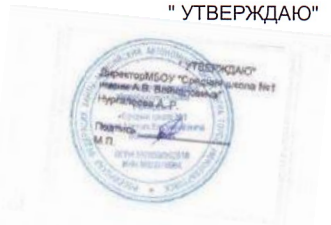


День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-лето ясли 2024  
Возрастная категория: Дети -ясли



### Ежедневное меню на 10 апреля 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>										
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
1	Масло в кашу+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	30/4/6,3 83	2,439	6,566	0,059	55,951	69,073		0,01	105,561	0,127
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>12,039</b>	<b>18,396</b>	<b>36,013</b>	<b>344,711</b>	<b>69,253</b>	<b>0,18</b>	<b>2,68</b>	<b>442,901</b>	<b>1,207</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>										
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
115,1	Пудинг рыбный+	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
104,2	Картофельное пюре+	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
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>585</b>	<b>22,856</b>	<b>12,522</b>	<b>85,551</b>	<b>544,791</b>	<b>0,33</b>	<b>0,324</b>	<b>32,175</b>	<b>179,448</b>	<b>5,604</b>
	<b>Полдник</b>										
151,1	Булочки с изюмом+	60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>10,68</b>	<b>10,2</b>	<b>46,92</b>	<b>297,06</b>	<b>0,158</b>	<b>0,292</b>	<b>1,066</b>	<b>231,866</b>	<b>1,414</b>
	<b>Ужин</b>										
186,1	Рагу фруктово-овощное +	180	3,6	1,4	37	158,9	0,1	0,15	38,69	121,76	2,95
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>11,345</b>	<b>7,385</b>	<b>55,12</b>	<b>316</b>	<b>0,141</b>	<b>0,184</b>	<b>40,865</b>	<b>134,91</b>	<b>4,41</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 665</b>	<b>57,775</b>	<b>48,693</b>	<b>231,299</b>	<b>1 536,933</b>	<b>69,92</b>	<b>0,982</b>	<b>133,785</b>	<b>1 021,425</b>	<b>12,92</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: 183,34 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Алимурзоева Т. Х.

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