


День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-лето ясли 2024  
 Возрастная категория: Дети -ясли

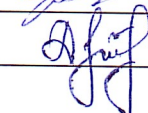


### Ежедневное меню на 17 апреля 2024 г.

№ 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>										
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>										
0,21	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>										
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	20	0,4	0,96	1,52	16,16	0,008	0,016	0,056	11,984	0,032
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	10,79	6,41	7,2	129,6	0,14	1,06	8,4	6	3,72
106,1	Рис припущенный+	110	2,53	2,475	25,025	145,288	0,033	0,019		3,553	0,349
0,03	Сок томатный+	150	1,2		4,5	21,89	0,01	0,04	11,84	20,99	1,35
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
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>26,485</b>	<b>16,985</b>	<b>64,105</b>	<b>530,393</b>	<b>0,364</b>	<b>1,257</b>	<b>31,786</b>	<b>119,817</b>	<b>8,758</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+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>6,36</b>	<b>7,455</b>	<b>25,26</b>	<b>191,05</b>	<b>0,065</b>	<b>0,204</b>	<b>0,936</b>	<b>190,576</b>	<b>0,556</b>
	<b>Ужин</b>										
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	180	2,676	7,356	16,536	142,56	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
34,1	Чай с лимоном+	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,002	0,002	2,61	7,38	0,816
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>390</b>	<b>4,854</b>	<b>7,806</b>	<b>39,918</b>	<b>248,76</b>	<b>0,187</b>	<b>0,157</b>	<b>37,182</b>	<b>59,952</b>	<b>3,306</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 630</b>	<b>46,969</b>	<b>45,886</b>	<b>176,022</b>	<b>1 320,633</b>	<b>0,832</b>	<b>1,846</b>	<b>108,794</b>	<b>758,015</b>	<b>13,685</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>140,747</b>	<b>788,686</b>	<b>14,569</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 185 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 179,36 руб.

Повар:  / Алимирзоева Т. Х.

Врач(диетсестра):  / Доценко И. Т.