

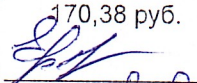
День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли 2024
 Возрастная категория: Дети -ясли

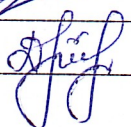


**Ежедневное меню
 на 20 марта 2024 г.**

№ 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
	Завтрак										
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+	30/5	2,144	6,606	12,793	119	0,044	0,026		8,138	0,543
	Итого:	335	8,204	12,506	37,787	297,33	0,154	0,196	2,79	353,258	0,893
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями+	30	0,225	0,03	0,6	3,375	0,008	0,008	2,1	5,1	0,15
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
222	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
	Итого:	580	23,335	11,9	76,73	415,895	0,294	0,36	21,5	132,79	6,257
	Полдник										
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
	Итого:	225	8,09	6,5	42,73	243,14	0,12	0,19	6,78	167,66	0,945
	Ужин										
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
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	380	5,293	8,533	45,623	281,25	0,203	0,169	42,403	61,642	2,738
	Итого за день:	1 595	46,047	39,515	218,62	1 303,09	0,8	0,99	80,973	721,349	11,732
	Итого среднее за 10 дней:		57,095	49,063	211,475	1 508,639	22,016	1,24	127,858	792,166	13,818

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 170,38 руб.

Повар:  / Алимирзоева Т. Х.

Врач(диетсестра):  / Доценко И. Т.