

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна ясли 2024  
 Возрастная категория: Дети -ясли



**Ежедневное меню  
 на 26 февраля 2024 г.**

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
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+	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
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>333</b>	<b>9,904</b>	<b>7,948</b>	<b>52,246</b>	<b>322,508</b>	<b>0,118</b>	<b>0,234</b>	<b>1,08</b>	<b>212,67</b>	<b>1,786</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,038</b>	<b>0,038</b>	<b>9,31</b>	<b>40,546</b>	<b>0,028</b>	<b>0,019</b>	<b>156,75</b>	<b>15,2</b>	<b>2,09</b>
<b>Обед</b>											
309,1	Огурцы консервированные порциями++	50	0,338	0,046	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
70,1	Борщ сибирский+	149	2,285	2,483	9,139	68,441	0,04	0,03	4,639	29,542	0,954
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
250,1	Котлеты+	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
103,1	Макаронные изделия отварные+	110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195
139,1	Напиток клюквенный+	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>602</b>	<b>28,508</b>	<b>16,138</b>	<b>101,958</b>	<b>547,751</b>	<b>0,34</b>	<b>0,252</b>	<b>15,639</b>	<b>128,206</b>	<b>5,283</b>
<b>Полдник</b>											
0,18	Вафли+	10	0,24	0,21	6	26,04	0,003	0,001		0,75	0,045
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>160</b>	<b>4,14</b>	<b>4,21</b>	<b>13,1</b>	<b>103,84</b>	<b>0,043</b>	<b>0,161</b>	<b>0,78</b>	<b>154,13</b>	<b>0,115</b>
<b>Ужин</b>											
114,1	Фрикадельки рыбные+	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
0,44	Сок фруктовый+	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
60,1	Икра свекольная+	50	1,375	4,625	7,25	71,625	0,025	0,025	4,138	21,25	0,95
104,2	Картофельное пюре+	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>15,667</b>	<b>9,357</b>	<b>59,707</b>	<b>378,466</b>	<b>0,251</b>	<b>0,212</b>	<b>16,134</b>	<b>127,067</b>	<b>3,943</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 610</b>	<b>58,257</b>	<b>37,691</b>	<b>236,321</b>	<b>1 393,111</b>	<b>0,778</b>	<b>0,879</b>	<b>190,383</b>	<b>637,273</b>	<b>13,217</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>57,095</b>	<b>49,063</b>	<b>211,475</b>	<b>1 508,639</b>	<b>22,016</b>	<b>1,24</b>	<b>127,858</b>	<b>792,166</b>	<b>13,818</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 185 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 189,04 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Алимидзоева Т. Х.

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