



День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето ясли 2024
 Возрастная категория: Дети -ясли

**Ежедневное меню
 на 4 апреля 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											
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
1	Масло в кашу+	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
32,1	Чай+	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
0,15	Мармелад+	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	353	11,624	6,748	68,126	384,508	0,188	0,234	1	162,71	5,106
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
	Итого:	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
Обед											
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
239	Птица отварная+	60	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
21,1	Овощи, припущенные в молочном соусе+	120	2,8	6	12,1	113	0,07	0,08	8,85	55,74	0,72
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
	Итого:	537	21,315	19,898	75,822	564,018	0,298	0,188	69,215	131,76	4,995
Полдник											
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:	220	12,946	29,384	40,874	479,88	0,156	0,356	1,204	316,108	0,974
Ужин											
16,1	Сырники из творога+	130	9,62	4,602	11,388	123,5	0,078	0,312	0,286	186,147	0,91
182,3	Соус сладкий+	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,035	0,076	0,2	61,4	0,04
133	Кисель из плодов шиповника+	180	0,024		22,212	94,2		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
0,3	Яйцо отварное+	51	6,385	5,783	0,352	78,999	0,004	0,017			
	Итого:	411	19,449	12,445	55,312	415,399	0,17	0,464	32,166	265,919	3,8
	Итого за день:	1 616	66,094	68,665	247,259	1 879,905	0,869	1,27	139,685	909,747	14,97
	Итого среднее за 10 дней:		61,02	53,396	219,146	1 594,725	22,048	1,267	140,894	792,682	15,26

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 192,88 руб.

Повар: _____ / Алимурзоева Т. Х.

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