

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна ясли 2024 г.  
Возрастная категория: Ясли корп.1



**Ежедневное меню  
на 18 января 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>											
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,25	Батон нарезной+	31	3,534	0,419	21,716	106,78	0,074	0,028		10,695	0,884
0,17	Джем+	19	0,114		12,958	49,704			7,6	4,18	0,095
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>13,548</b>	<b>8,319</b>	<b>67,574</b>	<b>397,684</b>	<b>0,174</b>	<b>0,338</b>	<b>9,1</b>	<b>317,055</b>	<b>1,369</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша+	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,029</b>	<b>9,5</b>	<b>40,549</b>	<b>0,02</b>	<b>0,029</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
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	
222	Зелень в суп+	3	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
236,1	Печень по – строгановски+	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
272,1	Перловка отварная+	100	2,56	2,72	20,66	117	0,04			16,68	0,62
0,12	Сок персиковый+	161	0,483		27,359	105,884	0,032	0,064	9,66	8,05	1,449
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>18,399</b>	<b>15,767</b>	<b>74,346</b>	<b>508,94</b>	<b>0,349</b>	<b>0,173</b>	<b>42,81</b>	<b>114,05</b>	<b>8,029</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
0,14	Печенье+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>6,03</b>	<b>6,405</b>	<b>23,04</b>	<b>173,69</b>	<b>0,047</b>	<b>0,032</b>	<b>0,45</b>	<b>192,52</b>	<b>0,622</b>
<b>Ужин</b>											
115,1	Пудинг рыбный+	70	11,083	3,15	4,9	92,517	0,058	0,093	0,537	43,085	0,7
164,1	Картофель отварной+	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	30	4,17	13,83	14,82	199,8	0,001	0,005	0,038	4,194	0,017
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>21,169</b>	<b>20,296</b>	<b>81,268</b>	<b>604,045</b>	<b>0,243</b>	<b>0,228</b>	<b>10,77</b>	<b>92,251</b>	<b>3,787</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 591</b>	<b>59,546</b>	<b>50,816</b>	<b>255,728</b>	<b>1 724,908</b>	<b>0,834</b>	<b>0,8</b>	<b>68,13</b>	<b>734,876</b>	<b>16,106</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>64,148</b>	<b>53,705</b>	<b>214,396</b>	<b>1 603,264</b>	<b>7,949</b>	<b>1,142</b>	<b>107,736</b>	<b>747,76</b>	<b>15,274</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
Стоимость по плану: 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 175,35 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Шошина Е. А.