

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

### Ежедневное меню на 7 февраля 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
268	Бутерброды с маслом	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
480,1	Какао-напиток "Несквик"	150	4,06	3,83	14,63	109,16	0,16		6,65	180	1,55
15,1	Омлет натуральный	130	13	13,433	2,6	182	0,065	0,368	0,195	88,833	2,08
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>20,254</b>	<b>24,963</b>	<b>37,471</b>	<b>643,82</b>	<b>0,283</b>	<b>0,406</b>	<b>8,765</b>	<b>280,133</b>	<b>4,41</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
	<b>Обед</b>										
0,01	Соль	4								14,72	0,116
93,3	Суп с крупой (пшенной) и томатом	150	1,1	0,12	9,1	44,5	0,01	0,01	0,8	3,97	0,25
	Лавровый лист	1									
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
163,1	Капуста тушённая	100	3,167	2,75	12,917	78,333	0,042	0,05	26,483	65,35	0,983
239	Птица отварная	60	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
273,5	Напиток апельсиновый	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>507</b>	<b>19,067</b>	<b>14,84</b>	<b>50,107</b>	<b>403,833</b>	<b>0,199</b>	<b>0,1</b>	<b>42,978</b>	<b>132,6</b>	<b>4,139</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	Пряники	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>5,58</b>	<b>6,655</b>	<b>23,84</b>	<b>175,49</b>	<b>0,057</b>	<b>0,172</b>	<b>0,78</b>	<b>159,9</b>	<b>0,542</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный	35	3,08	0,56	15,96	82,6	0,082	0,035		16,333	1,82
164,1	Картофель отварной	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
114,1	Фрикадельки рыбные	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>15,33</b>	<b>4,41</b>	<b>36,73</b>	<b>292,09</b>	<b>0,235</b>	<b>0,191</b>	<b>8,796</b>	<b>69,656</b>	<b>4,02</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 452</b>	<b>60,531</b>	<b>50,89</b>	<b>155,273</b>	<b>1 545,645</b>	<b>0,788</b>	<b>0,891</b>	<b>65,069</b>	<b>656,54</b>	<b>14,836</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>57,197</b>	<b>55,376</b>	<b>220,675</b>	<b>1 603,469</b>	<b>0,78</b>	<b>4,941</b>	<b>145,459</b>	<b>842,208</b>	<b>13,947</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 152,46 руб.

Шеф - повар: \_\_\_\_\_ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

