

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна ясли  
Возрастная категория: Дети ясли

### Ежедневное меню на 15 февраля 2024 г.

№ рецептур	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>										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
100,2	Бутерброд с сыром	30/6,38 3	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
	<b>Итого:</b>	<b>336</b>	<b>9,54</b>	<b>10,59</b>	<b>36,272</b>	<b>276,52</b>	<b>0,16</b>	<b>0,48</b>	<b>2,05</b>	<b>506,78</b>	<b>1,34</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
	<b>Обед</b>										
79,1	Рассольник домашний	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	9	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
	Лавровый лист	1									
0,01	Соль	3								11,04	0,087
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
474	Хлебцы рыбные паровые (из горбуши)	60	11,21	8,47	3,3	134	0,17	33,021	0,73	37,17	0,88
0,44	Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>18,6</b>	<b>15,58</b>	<b>67,53</b>	<b>481,66</b>	<b>0,416</b>	<b>33,194</b>	<b>23,566</b>	<b>161,42</b>	<b>4,747</b>
	<b>Полдник</b>										
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
0,18	Вафли	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>4,83</b>	<b>4,17</b>	<b>18</b>	<b>127,08</b>	<b>0,065</b>	<b>0,262</b>	<b>1,05</b>	<b>181,5</b>	<b>0,24</b>
	<b>Ужин</b>										
180,1	Вареники ленивые	120	14,8	14,26	20,96	272,1	0,06	0,24	0,2	130,88	0,78
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
132	Кисель из кураги	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
	<b>Итого:</b>	<b>295</b>	<b>16</b>	<b>14,76</b>	<b>51,364</b>	<b>407,94</b>	<b>0,06</b>	<b>0,27</b>	<b>0,51</b>	<b>154,89</b>	<b>1,27</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 441</b>	<b>49</b>	<b>45,13</b>	<b>180,516</b>	<b>1 325,21</b>	<b>0,723</b>	<b>34,221</b>	<b>150,926</b>	<b>1 016,59</b>	<b>9,247</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: руб.

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

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Шаригина Р. Р.