

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна ясли  
Возрастная категория: Дети ясли

### Ежедневное меню на 16 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>										
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>11,31</b>	<b>11,65</b>	<b>52,75</b>	<b>404,2</b>	<b>0,17</b>	<b>0,21</b>	<b>0,8</b>	<b>169,14</b>	<b>2,18</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,135</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
	<b>Обед</b>										
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль	4								14,72	0,116
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	150	0,6	0,4	26,012	103,22	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
	<b>Итого:</b>	<b>571</b>	<b>25,31</b>	<b>10,48</b>	<b>88,582</b>	<b>528,77</b>	<b>0,38</b>	<b>0,306</b>	<b>70,61</b>	<b>112,58</b>	<b>7,446</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
0,51	Зефир	20	0,16		15,7	60,8				1,8	0,06
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>4,06</b>	<b>4</b>	<b>22,8</b>	<b>138,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,16</b>	<b>0,78</b>	<b>155,18</b>	<b>0,13</b>
	<b>Ужин</b>										
186,1	Рагу фруктово-овощное	180	3,6	1,4	37	158,9	0,1	0,15	38,69	121,76	2,95
0,44	Сок фруктовый 0,2	150	0,75	0,15	20,7	80,46	0,03	0,015	3	30	0,6
0,1	Хлеб пшеничный	35	3,08	0,56	15,96	82,6	0,082	0,035		16,333	1,82
	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>7,43</b>	<b>2,11</b>	<b>73,66</b>	<b>321,96</b>	<b>0,212</b>	<b>0,2</b>	<b>41,69</b>	<b>168,093</b>	<b>5,37</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 516</b>	<b>48,785</b>	<b>28,39</b>	<b>243,867</b>	<b>1 420,665</b>	<b>0,832</b>	<b>0,878</b>	<b>158,88</b>	<b>630,493</b>	<b>15,351</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): \_\_\_\_\_ /

