

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

### Ежедневное меню на 19 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>										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
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>7,55</b>	<b>11,55</b>	<b>37,432</b>	<b>282,62</b>	<b>0,16</b>	<b>0,38</b>	<b>1,6</b>	<b>334,74</b>	<b>1,3</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>										
309,2	Огурцы консервированные порциями	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,01	Лавровый лист	1									
	Соль	4								14,72	0,116
0,13	Сметана в суп	9	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
227,2	Плов из говядины	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>576</b>	<b>17,04</b>	<b>17,087</b>	<b>87,89</b>	<b>514,85</b>	<b>0,218</b>	<b>0,138</b>	<b>22,55</b>	<b>146,98</b>	<b>6,086</b>
	<b>Полдник</b>										
302,1	Сырная палочка	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>10,04</b>	<b>22,31</b>	<b>32,01</b>	<b>367</b>	<b>0,109</b>	<b>0,229</b>	<b>0,89</b>	<b>250,6</b>	<b>0,659</b>
	<b>Ужин</b>										
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
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>375</b>	<b>7,75</b>	<b>4,24</b>	<b>60,08</b>	<b>310,98</b>	<b>0,264</b>	<b>0,188</b>	<b>27,18</b>	<b>72,588</b>	<b>3,621</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 561</b>	<b>42,41</b>	<b>55,217</b>	<b>224,762</b>	<b>1 507,46</b>	<b>0,772</b>	<b>0,95</b>	<b>175,97</b>	<b>816,908</b>	<b>13,316</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: 170,68 руб.

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

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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