

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

### Ежедневное меню на 1 марта 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
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
266	Бутерброды с джемом	20/20,2	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>12,81</b>	<b>9,63</b>	<b>79,38</b>	<b>458,8</b>	<b>0,18</b>	<b>0,26</b>	<b>1,56</b>	<b>222,55</b>	<b>2,47</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>										
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
90,5	Фрикадельки рыбные (минтай)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
0,01	Соль	3								11,04	0,087
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
242,1	Макаронник с сердцем*+	130	11,78	5,94	25,62	203	0,09	0,98	3,62	20	3,97
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>500</b>	<b>20,98</b>	<b>8,86</b>	<b>76,412</b>	<b>465,4</b>	<b>0,25</b>	<b>1,1</b>	<b>64,14</b>	<b>85,75</b>	<b>7,307</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
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,86</b>	<b>7,38</b>	<b>52,83</b>	<b>310,9</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>0,83</b>	<b>173,03</b>	<b>0,757</b>
	<b>Ужин</b>										
265,2	Плов с изюмом	150	2,01	1,23	9,44	57,93	0,05	0,07	1,94	55,85	0,7
0,44	Сок фруктовый 0,2	150	0,75	0,15	20,7	80,46	0,03	0,015	3	30	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>2,76</b>	<b>1,38</b>	<b>30,14</b>	<b>138,39</b>	<b>0,08</b>	<b>0,085</b>	<b>4,94</b>	<b>85,85</b>	<b>1,3</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 415</b>	<b>45,44</b>	<b>27,28</b>	<b>246,112</b>	<b>1 405,5</b>	<b>0,652</b>	<b>1,7</b>	<b>195,22</b>	<b>579,18</b>	<b>13,484</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: 166,6 руб.

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

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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