

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: весна-лето ясли 2024  
 Возрастная категория: Дети ясли к2

**Ежедневное меню  
 на 16 мая 2024 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
36	Какао на молоке+	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,784/6, 098/36, 122	3,049	8,207	0,073	69,939	86,341		0,012	131,951	0,159
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>14,139</b>	<b>18,017</b>	<b>43,187</b>	<b>372,589</b>	<b>86,461</b>	<b>0,39</b>	<b>2,682</b>	<b>463,081</b>	<b>1,159</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>										
216,1	Помидоры свежие порциями+	38	0,38	0,095	1,425	7,885	0,019	0,019	9,5	5,32	0,342
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
71,1	Фрикадельки мясные+	20	5,264	2,464	0,232	43,96	0,016	0,04	0,104	4,064	0,328
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
478	Оладьи из печени (запеченные)	50	7,725	5,525	5,092	100,833	0,158	8,342	15,817	7,733	3,633
183	Соус сметанный+	30	0,48	0,6	1,68	14,52		0,012	0,012	6,624	0,048
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>569</b>	<b>23,764</b>	<b>11,709</b>	<b>72,829</b>	<b>475,691</b>	<b>0,476</b>	<b>8,666</b>	<b>198,413</b>	<b>74,546</b>	<b>13,051</b>
	<b>Полдник</b>										
0,51	Снежок	139	4,031	3,475	5,838	70,427	0,028	0,019	0,417	172,36	0,139
0,4	Пряники+	30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708
	<b>Итого:</b>	<b>169</b>	<b>6,551</b>	<b>7,458</b>	<b>30,948</b>	<b>216,962</b>	<b>0,053</b>	<b>0,037</b>	<b>0,417</b>	<b>182,14</b>	<b>0,847</b>
	<b>Ужин</b>										
115,1	Пудинг рыбный+	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
187,1	Суфле из капусты+	160	10,4	20,267	15,822	280,978	0,08	0,204	29,733	210,658	1,876
34,1	Чай с лимоном+	170	0,187	0,085	12,393	50,15	0,002	0,002	2,465	6,97	0,771
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>21,847</b>	<b>23,372</b>	<b>41,535</b>	<b>457,628</b>	<b>0,179</b>	<b>0,307</b>	<b>32,658</b>	<b>263,891</b>	<b>4,286</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 573</b>	<b>66,601</b>	<b>60,577</b>	<b>195,624</b>	<b>1 553,281</b>	<b>87,185</b>	<b>9,421</b>	<b>237,92</b>	<b>997,909</b>	<b>21,068</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,509</b>	<b>50,418</b>	<b>209,48</b>	<b>1 539,746</b>	<b>14,935</b>	<b>2,167</b>	<b>151,085</b>	<b>755,213</b>	<b>14,414</b>

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

Повар: \_\_\_\_\_/

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/