

День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-зима ясли  
Возрастная категория: Дети ясли

### Ежедневное меню на 3 декабря 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>										
144,2	Запеканка из творога	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>305</b>	<b>21,91</b>	<b>20,185</b>	<b>46,697</b>	<b>450,885</b>	<b>0,192</b>	<b>0,563</b>	<b>1,35</b>	<b>411,01</b>	<b>1,72</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>65,475</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>
	<b>Обед</b>										
65,1	Борщ	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
220,1	Мясо для супа (говядина)	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
	Лавровый лист	1									
0,01	Соль	4								14,72	0,116
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
105	Рис отварной	100	2,43	2,72	23,45	140,3	0,02	0,013		3,51	0,33
234,4	Сёмга припущенная	60	15,87	0,77	0,51	72,08	0,052	0,075	1,365	29,47	0,42
203,1	Напиток брусничный	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>27,57</b>	<b>10,88</b>	<b>62,7</b>	<b>467,19</b>	<b>0,172</b>	<b>0,178</b>	<b>12,835</b>	<b>115,62</b>	<b>3,546</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
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	35	2	0,86	16,63	82	0,04	0,02	0,12	7,1	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>185</b>	<b>5,9</b>	<b>4,86</b>	<b>23,73</b>	<b>159,8</b>	<b>0,08</b>	<b>0,18</b>	<b>0,9</b>	<b>160,48</b>	<b>0,64</b>
	<b>Ужин</b>										
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
0,44	Сок фруктовый 0,2	150	0,75	0,15	20,7	80,46	0,03	0,015	3	30	0,6
0,53	Хлеб «8 злаков»	30	4,005	1,268	13,005	79,5	0,083	0,038	0,03	30,9	0,75
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>7,305</b>	<b>7,588</b>	<b>48,485</b>	<b>284,4</b>	<b>0,233</b>	<b>0,183</b>	<b>35,84</b>	<b>105,16</b>	<b>2,69</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 468</b>	<b>63,81</b>	<b>43,588</b>	<b>197,362</b>	<b>1 427,75</b>	<b>0,707</b>	<b>1,179</b>	<b>58,425</b>	<b>798,27</b>	<b>9,496</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>57,716</b>	<b>49,363</b>	<b>223,234</b>	<b>1 548,027</b>	<b>0,772</b>	<b>1,663</b>	<b>159,207</b>	<b>742,403</b>	<b>14,035</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану 195 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 158,03 руб.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/ Плацинта И. В.