

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-зима ясли  
Возрастная категория: Дети ясли

### Ежедневное меню на 20 ноября 2024 г.

№ рецептур уры	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>										
312,2	ТК № 312.2 Икра кабачковая консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,76	3,56	3,08	47,4	0,01	0,02	2,8	16,4	0,28
15,1	Омлет натуральный	60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96
36	Какао на молоке	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
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>285</b>	<b>14,3</b>	<b>23,22</b>	<b>36,214</b>	<b>406,65</b>	<b>0,15</b>	<b>0,46</b>	<b>4,84</b>	<b>249,03</b>	<b>2,54</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>										
253,2	Суп картофельный с клецками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клѐцки	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
0,01	Лавровый лист	1									
0,01	Соль	4								14,72	0,116
239	Птица отварная	60	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
163,1	Капуста тушённая	100	3,167	2,75	12,917	78,333	0,042	0,05	26,483	65,35	0,983
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>20,811</b>	<b>18,47</b>	<b>61,843</b>	<b>482,837</b>	<b>0,267</b>	<b>0,101</b>	<b>66,016</b>	<b>140,849</b>	<b>4,898</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
147,2	Блины	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>9,8</b>	<b>8,625</b>	<b>46,375</b>	<b>285,9</b>	<b>0,164</b>	<b>0,285</b>	<b>1,03</b>	<b>241,11</b>	<b>0,92</b>
	<b>Ужин</b>										
246,5	Горбуша, запеченная с картофелем по-русски	150	9,29	7,19	12,34	151,5			15,88	42,06	1,06
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
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>12,53</b>	<b>8,07</b>	<b>52,032</b>	<b>325,52</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>65,38</b>	<b>61,22</b>	<b>3,33</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 445</b>	<b>57,741</b>	<b>58,407</b>	<b>203,589</b>	<b>1 531,319</b>	<b>0,676</b>	<b>0,908</b>	<b>141,016</b>	<b>706,459</b>	<b>13,413</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>57,227</b>	<b>49,074</b>	<b>220,307</b>	<b>1 531,571</b>	<b>0,755</b>	<b>1,662</b>	<b>163,803</b>	<b>741,454</b>	<b>13,932</b>

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

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/ Жушма Е.