

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли
Возрастная категория: Ясли

**Ежедневное меню
на 7 июня 2022 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	Са	Fe
	Завтрак										
0,3	Яйцо отварное+	52	10,501	9,511	0,579	129,916	0,007	0,029			
150,1	Суфле творожное+	60	8,6	4,6	8,9	109,4	0,03	0,13	0,16	77,75	0,33
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	322	24,951	25,386	50,374	527,716	0,141	0,344	0,77	220,05	1,89
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Обед										
216,1	помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
251,1	Азу с говядиной+	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58
	Итого:	578	17,14	19,1	60,89	510,41	0,307	0,139	45,57	96,43	5,83
	Полдник										
1,1	Масло+	2	0,024	2,028	0,036	18,48		0,004		0,672	0,004
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
147,1	Блины+	70	4,783	2,917	29,633	147,117	0,093	0,035		12,81	0,933
	Итого:	222	9,157	8,695	35,969	241,597	0,123	0,059	0,45	199,482	1,087
	Ужин										
312,2	Икра кабачковая порционная+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
140,2	Напиток из груш++	150	0,1	0,1	10,818	40,38	0,01		30,92	3,36	0,47
176,1	Макаронны, запеченные с сыром+	120	6,72	4,528	29,328	202,1	0,06	0,04	0,064	94,224	0,76
	Итого:	343	9,48	10,308	52,446	354,78	0,135	0,087	33,784	136,324	2,767
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 690	61,853	63,564	215,429	1 699,978	0,736	0,703	88,074	665,036	12,475
	Итого среднее за 10 дней:		64,454	55,152	268,436	1 536,613	0,85	1,959	128,796	727,693	14,825

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 145 руб.
Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

Врач(диетсестра): _____ / Потапова Е. В.

бухгалтер: _____ / Ковалева Е. А.