


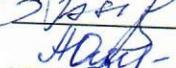
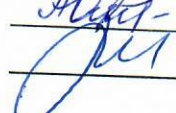
День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима -Весна Ясли 2024г.  
 Возрастная категория: Ясли



**Ежедневное меню  
 на 10 января 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
5,1	Каша геркулес молочная	150	6,222	5,202	22,338	161,16	0,122	0,173	0,734	158,916	0,908
1	Масло в кашу	3	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
266,1	Бутерброды с повидлом	24,527/4,091/14,717	1,947	3,073	21,547	121,964	0,039	0,023	0,078	8,522	0,68
32,1	Чай	180	0,72	0,24	0,12	5,04		0,036	0,36	17,808	2,952
	<b>Итого:</b>	<b>376</b>	<b>8,929</b>	<b>12,145</b>	<b>44,065</b>	<b>321,194</b>	<b>0,161</b>	<b>0,243</b>	<b>1,173</b>	<b>186,446</b>	<b>4,55</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,33	Киви	77	0,616	0,308	6,237	36,241	0,015	0,031	138,6	30,8	0,616
	<b>Итого:</b>	<b>77</b>	<b>0,616</b>	<b>0,308</b>	<b>6,237</b>	<b>36,241</b>	<b>0,015</b>	<b>0,031</b>	<b>138,6</b>	<b>30,8</b>	<b>0,616</b>
<b>Обед</b>											
276	Салат из консервированных овощей	40	0,86	2,215	2,15	32,304	0,032	0,011	3,462	9,363	0,28
65,1	Борщ	180	1,32	3,48	7,32	64,68	0,024	0,024	6,372	29,112	0,744
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	9	0,135	0,45	0,135	5,085			0,03	4,05	
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,01	Соль	4									
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	14,72	0,116
104,2	Картофельное пюре	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
528	Соус красный основной	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
273,4	Напиток лимонный	180	0,408		20,388	83,7	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	<b>Итого:</b>	<b>686</b>	<b>23,047</b>	<b>16,626</b>	<b>66,795</b>	<b>514,69</b>	<b>0,301</b>	<b>0,279</b>	<b>30,369</b>	<b>164,533</b>	<b>4,76</b>
<b>Полдник</b>											
0,24	Йогурт	180	7,5	2,25	5,25	70,2		0,044	0,9	186	0,15
334	Плюшка новомосковская	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>11,6</b>	<b>5,85</b>	<b>37,9</b>	<b>250,2</b>	<b>0,086</b>	<b>0,044</b>	<b>0,931</b>	<b>204,1</b>	<b>0,81</b>
<b>Ужин</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
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
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>15,46</b>	<b>6,86</b>	<b>66,712</b>	<b>401,02</b>	<b>0,178</b>	<b>1,032</b>	<b>62,12</b>	<b>45,16</b>	<b>6,72</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 729</b>	<b>59,652</b>	<b>41,788</b>	<b>221,709</b>	<b>1 523,345</b>	<b>0,741</b>	<b>1,629</b>	<b>233,192</b>	<b>631,039</b>	<b>17,456</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,423</b>	<b>52,487</b>	<b>218,83</b>	<b>1 591,893</b>	<b>22,032</b>	<b>2,266</b>	<b>163,551</b>	<b>784,204</b>	<b>15,447</b>

Стоимость рациона:  
 Стоимость по плану  
 Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар:  / Байрама Е. Г.  
 Медсестра:  / Омельченко А. Ю.  
 Бухгалтер:  / Рыснова А. Ф.






День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима -Весна Сад 2024 г  
 Возрастная категория: Сад



### Ежедневное меню на 10 января 2024 г.

№ рецептур	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>											
5,1	Каша геркулес молочная	200	8,222	6,902	29,638	213,759					
1	Масло в кашу	3	0,056	5,082	0,084	46,242	0,162	0,223	0,974	210,856	1,198
266,1	Бутерброды с повидлом	29,979/5/17,9	88	2,399	3,787	26,558		0,014		1,68	0,014
32,1	Чай	180	0,72	0,18	0,18	5,04	0,048	0,029	0,096	10,504	0,838
	<b>Итого:</b>	<b>436</b>	<b>11,397</b>	<b>15,951</b>	<b>56,46</b>	<b>415,368</b>	<b>0,211</b>	<b>0,036</b>	<b>0,36</b>	<b>15,84</b>	<b>2,952</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,33	Киви	100	0,816	0,408	8,262	47,94	0,02	0,041	183,6	40,8	0,816
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,816</b>	<b>0,408</b>	<b>8,262</b>	<b>47,94</b>	<b>0,02</b>	<b>0,041</b>	<b>183,6</b>	<b>40,8</b>	<b>0,816</b>
<b>Обед</b>											
276	Салат из консервированных овощей	66	1,309	3,399	3,267	49,324	0,044	0,022	5,214	13,915	0,418
65,1	Борщ	180	1,26	3,514	7,286	64,8	0,024	0,024	6,372	29,11	0,744
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	9	0,144	0,48	0,132	5,424		0,012	0,03	4,32	0,012
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль	6								22,08	0,174
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
528	Соус красный основной	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>813</b>	<b>29,087</b>	<b>20,865</b>	<b>75,088</b>	<b>610,642</b>	<b>0,386</b>	<b>0,367</b>	<b>35,536</b>	<b>204,183</b>	<b>5,94</b>
<b>Полдник</b>											
334	Плюшка новомосковская	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
0,24	Йогурт	200	6,944	2,083	4,861	65		0,041	0,833	172,222	0,139
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>11,727</b>	<b>6,283</b>	<b>42,951</b>	<b>275</b>	<b>0,101</b>	<b>0,041</b>	<b>0,869</b>	<b>193,332</b>	<b>0,899</b>
<b>Ужин</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,671	0,061	2,135	36,6	0,012	0,018	13,725	9,15	0,732
242,1	Макаронник с сердцем*+	160	14,45	7,41	31,41	250	0,11	1,17	4,39	24,3	4,87
508	Напиток витаминный «Витошка»	200			16,9	80	0,3		20		
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>459</b>	<b>18,826</b>	<b>7,91</b>	<b>73,202</b>	<b>478,53</b>	<b>0,5</b>	<b>1,218</b>	<b>38,115</b>	<b>44,663</b>	<b>6,528</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1808</b>	<b>71,853</b>	<b>51,417</b>	<b>255,963</b>	<b>1 827,48</b>	<b>1,218</b>	<b>1,969</b>	<b>259,551</b>	<b>721,857</b>	<b>19,185</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,752</b>	<b>67,234</b>	<b>290,494</b>	<b>2 064,025</b>	<b>1,173</b>	<b>5,268</b>	<b>208,146</b>	<b>930,512</b>	<b>19,121</b>

Стоимость рациона:  
 Стоимость по плану  
 Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар:  / Байрамова Е. Г.  
 Медсестра:  / Омельченко А. Ю.  
 Бухгалтер:  / Ряснова А. Ф.