

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 3 апреля 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	Са	Fe
	Завтрак										
24,1	Омлет с сыром+	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17
268	Бутерброды с маслом+	4,971/2 9,764	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
312,2	Икра кабачковая порционная+	42	0,714	5,586	2,142	62,16	0,013	0,025	2,94	18,06	0,294
	Итого:	357	15,776	25,584	27,97	403,859	0,208	0,268	7,425	339,074	3,124
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	86	0,688	0,344	6,966	40,477	0,017	0,034	154,8	34,4	0,688
	Итого:	86	0,688	0,344	6,966	40,477	0,017	0,034	154,8	34,4	0,688
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	25	3,475	11,525	12,35	166,5	0,001	0,004	0,032	3,495	0,014
0,44	Сок фруктовый+	160	0,48		22,069	85,781	0,032	0,011	3,2	28,789	0,64
166,1	Картофельное пюре+	120	2,6	0,933	17,4	93,533					
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
117,2	Суфле из филе куриного	60	12,218	4,167	2,116	94,844	0,055		0,164	26,509	1,113
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
	Итого:	604	23,137	20,588	75,046	526,227	0,209	0,105	25,94	115,323	4,246
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
	Итого:	200	7,317	7	34,308	227,8	0,112	0,16	0,806	168,463	0,62
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	23	1,518	0,276	7,866	40,71	0,04	0,017		8,05	0,897
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
309,1	Огурцы консервированные порциями+	41	0,277	0,038	0,666	4,1	0,008	0,008	2,05	9,43	0,246
	Итого:	364	19,195	12,994	30,052	311,36	0,283	0,125	177,095	67,46	6,185
	Итого за день:	1 611	66,112	66,51	174,342	1 509,723	0,83	0,693	366,066	724,72	14,863
	Итого среднее за 10 дней:		58,151	54,964	210,454	1 553,432	14,982	2,147	151,423	756,501	14,456

Стоимость рациона 181,6 руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 168,26 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.