

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню
на 4 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										
268	Бутерброды с маслом+	5,155/3 0,981	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
146,1	Пудинг из творога+	119	15,541	16,291	29	318,611	0,065	0,264	0,198	144,918	1,142
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
182,3	Соус сладкий+	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
	Итого:	331	21,833	27,467	69,18	601,696	0,213	0,584	1,328	413,164	2,272
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
239,1	Мясо для супа (куры)+	15	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	43	2,838	0,516	14,706	76,142	0,075	0,032		15,05	1,677
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,077
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	180	7,96	4,39	20,21	152,2	0,17	0,66	27,57	20,38	3,51
82,1	Суп крестьянский с крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
311,1	Томаты консервированные порциями+	34	0,374	0,034	1,19	20,4	0,007	0,01	7,65	5,1	0,408
	Итого:	605	29,182	24,294	68,982	627,775	0,4	0,761	50,509	102,89	7,972
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	156	4,524	3,9	6,552	79,04	0,031	0,021	0,468	193,44	0,156
0,18	Вафли+	27	1,08	0,945	27	117,18	0,011	0,005		3,375	0,203
	Итого:	183	5,604	4,845	33,552	196,22	0,042	0,025	0,468	196,815	0,359
	Ужин										
309,1	Огурцы консервированные порциями+	39	0,263	0,036	0,634	3,9	0,008	0,008	1,95	8,97	0,234
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	60	3,37	6,86	6,03	83,58	0,04	0,06	6,4	113,24	0,62
126,1	Компот из смородины черной+	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64
106,1	Рис припущенный+	100	1,533	1,5	15,167	88,053	0,02	0,011		2,153	0,211

	Итого:	378	7,581	8,844	50,054	298,323	0,129	0,121	98,35	151,053	2,836
	Итого за день:	1 592	64,23	65,48	229,119	1 756,025	0,806	1,506	274,405	875,922	15,089
	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 170,66 руб.

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 172 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.