

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 8 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+	3,097/3 1,276	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
8,1	Каша кукурузная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
	Итого:	334	14,71	14,664	62,092	442,304	0,239	0,199	5,02	337,094	2,902
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											
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
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
	Итого:	491	21,324	9,428	58,96	402,919	0,288	1,619	113,35	120,91	5,631
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
303	Шанежка с картофелем+	50	5,007	5,436	28,807	184,179	0,061	0,061	3,382	99,295	0,614
	Итого:	200	8,907	9,436	35,907	261,979	0,101	0,221	4,162	252,675	0,684
Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
264,1	Печень по- деревенски+	160	33,733	27,173	23,44	474	0,68		75,307	46,587	15,173
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
	Итого:	379	36,267	30,891	36,218	609,68	0,758	0,032	79,557	67,887	17,25
	Итого за день:	1 499	81,238	64,449	200,527	1 748,892	1,408	2,087	325,839	790,566	28,117
	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 169,31 руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 172,42 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.