

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

Ежедневное меню на 9 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										
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
144,2	Запеканка из творога+	109	17,364	18,083	8,829	263,862	0,055	0,283	0,251	161,865	0,719
268	Бутерброды с маслом+	5,003/3 0,508	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	320	23,284	29,574	50,142	556,147	0,16	0,469	0,861	304,431	2,297
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
91,1	Суп из овощей с фасолью+	150	0,8	3	4,8	49,2	0,03	0,03	2,75	11,36	0,35
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины+	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
	Итого:	568	20,798	23,027	54,881	507,388	0,297	0,077	33,861	83,273	5,973
	Полдник										
281	Кефир*+	184	5,336	4,6	7,36	92	0,074	0,319	1,288	220,8	0,184
0,4	Пряники+	33	2,772	4,381	27,621	161,189	0,028	0,02		10,758	0,779
	Итого:	217	8,108	8,981	34,981	253,189	0,102	0,339	1,288	231,558	0,963
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
115,1	Пудинг рыбный+	60	7,125	2,025	3,15	59,475	0,038	0,06	0,345	27,698	0,45
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
	Итого:	270	9,985	5,635	42,032	252,585	0,088	0,075	2,495	42,878	1,469
	Итого за день:	1 470	63,3	67,291	197,786	1 634,784	0,676	1,035	46,004	668,14	11,602
	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 181,99 руб.
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 172,51 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

