

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 12 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+	5,198/3 0,59	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
	Итого:	336	8,75	13,796	35,828	303,276	0,211	0,201	5,16	354,346	1,848
	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										
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
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+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
216,1	Помидоры свежие порциями+	42	0,42	0,105	1,575	8,715	0,021	0,021	10,5	5,88	0,378
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
	Итого:	551	25,378	7,143	73,097	439,938	0,379	0,276	23,982	97,4	7,309
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
341,9	Пирожки сдобные печеные с курагой	50	3,071	2,857	25,8	141,429	0,043	0,043	0,043	23,143	0,757
	Итого:	200	6,971	6,857	32,9	219,229	0,083	0,203	0,823	176,523	0,827
	Ужин										
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
309,1	Огурцы консервированные порциями+	38	0,257	0,035	0,618	3,8	0,008	0,008	1,9	8,74	0,228
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	160	9,004	11,3	33,636	271,824	0,196	0,26	24,98	44,448	2,238
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	408	11,731	12,399	57,246	387,332	0,266	0,298	30,465	70,894	4,408
	Итого за день:	1 590	52,86	40,225	206,421	1 381,785	0,961	0,993	184,179	711,163	16,042
	Итого среднее за 10 дней:		58,121	54,934	210,214	1 552,082	14,981	2,145	151,411	754,626	14,426

Стоимость рациона 133,42 руб.
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 164,01 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.