

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

Ежедневное меню на 16 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+	4,815/2 9,952	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
	Итого:	335	13,05	12,85	63,432	421,32	0,24	0,4	1,57	327,61	3,05
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	97	1,149	0,077	16,082	66,853	0,031	0,077	7,658	6,126	0,919
	Итого:	97	1,149	0,077	16,082	66,853	0,031	0,077	7,658	6,126	0,919
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
251,1	Азу с говядиной+	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
	Итого:	569	15,014	17,572	68,164	509,609	0,302	0,111	93,254	90,48	6,099
	Полдник										
281	Кефир*+	176	5,104	4,4	7,04	88	0,07	0,305	1,232	211,2	0,176
0,14	Печенье+	27	4,536	7,169	45,198	263,763	0,046	0,032		17,604	1,274
	Итого:	203	9,64	11,568	52,238	351,763	0,116	0,337	1,232	228,804	1,45
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
16,1	Сырники из творога+	121	8,954	4,283	10,6	114,95	0,073	0,29	0,266	173,26	0,847
182,3	Соус сладкий+	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	317	12,306	6,733	31,9	276,43	0,153	0,414	0,606	264,12	2,349
	Итого за день:	1 521	51,159	48,8	231,815	1 625,975	0,842	1,339	104,32	917,14	13,867
	Итого среднее за 10 дней:		58,223	55,204	210,682	1 556,882	14,982	2,146	151,579	755,826	14,468

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 163,05 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.