

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: лето осень ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 7 августа 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										
312,2	Икра кабачковая порционная+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
24,1	Омлет с сыром+	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
268	Бутерброды с маслом+	4,993/3 1,433	2,59	7,981	15,455	143,771	0,053	0,032		9,831	0,655
	Итого:	357	15,882	25,75	28,704	408,671	0,21	0,268	7,285	338,745	3,145
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Обед										
325	Соус белый основной+	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клѐцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
117,2	Суфле из филе куриного	55	11,2	3,82	1,94	86,94	0,05		0,15	24,3	1,02
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133
323,1	Картофельное пюре с морковью+	100	2,05	2,31	14,73	87,89	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47
	Итого:	576	20,358	11,325	82,273	506,763	0,248	0,177	17,105	163,432	5,163
	Полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
37,1	Молоко кипячѐнное+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	210	8,34	5,9	49,54	264,19	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25
	Ужин										
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
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный+	22	1,452	0,264	7,524	38,94	0,039	0,017		7,7	0,858
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
314,1	Соус томатный+	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
	Итого:	417	10,687	5,879	51,874	299,86	0,264	0,712	41,27	65,67	5,503
	Итого за день:	1 655	55,567	48,875	219,516	1 509,896	0,857	1,389	70,25	751,397	16,787
	Итого среднее за 10 дней:		59,048	52,575	216,265	1 543,979	15,007	2,099	142,867	752,185	14,898

Стоимость рациона 176,01 руб.
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 162,07 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.