

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: лето осень ясли 2024
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 13 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 | | | | | | | | | | |
| 144,2 | Запеканка из творога+ | 100 | 15,93 | 16,59 | 8,1 | 242,075 | 0,05 | 0,26 | 0,23 | 148,5 | 0,66 |
| 35,1 | Кофейный напиток+ | 150 | 1,9 | 1,2 | 10,712 | 57,92 | 0,05 | 0,19 | 0,87 | 178,86 | 0,44 |
| 182,3 | Соус сладкий+ | 25 | 1,8 | 2,125 | 13,875 | 82 | 0,044 | 0,095 | 0,25 | 76,75 | 0,05 |
| 268 | Бутерброды с маслом+ | 5,375/3 1,169 | 2,52 | 7,766 | 15,038 | 139,886 | 0,051 | 0,031 | | 9,566 | 0,638 |
| | Итого: | 311 | 22,15 | 27,681 | 47,725 | 521,881 | 0,195 | 0,576 | 1,35 | 413,676 | 1,788 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,16 | Абрикосы+ | 95 | 0,855 | 0,095 | 8,55 | 36,733 | 0,028 | 0,057 | 9,5 | 26,6 | 0,665 |
| | Итого: | 95 | 0,855 | 0,095 | 8,55 | 36,733 | 0,028 | 0,057 | 9,5 | 26,6 | 0,665 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 0,13 | Сметана в суп+ | 6 | 0,108 | 0,36 | 0,108 | 4,068 | | | 0,024 | 3,24 | |
| 70,1 | Борщ сибирский+ | 150 | 2,3 | 2,5 | 9,2 | 68,9 | 0,04 | 0,03 | 4,67 | 29,74 | 0,96 |
| 58 | Икра кабачковая+ | 40 | 0,6 | 2,067 | 3,267 | 29,733 | 0,013 | 0,013 | 4,753 | 11,773 | 0,327 |
| 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 |
| 103,1 | Макаронные изделия отварные+ | 100 | 8,16 | 2,88 | 49,91 | 152,9 | 0,153 | 0,06 | | 18,74 | 1,086 |
| 0,44 | Сок фруктовый+ | 150 | 0,45 | | 20,69 | 80,42 | 0,03 | 0,01 | 3 | 26,99 | 0,6 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,83 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| 222 | Зелень в суп+ | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,6 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| | Итого: | 548 | 28,938 | 9,817 | 97,215 | 480,401 | 0,366 | 0,243 | 17,567 | 122,833 | 5,823 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 0,14 | Печенье+ | 10 | 1,68 | 2,655 | 16,74 | 97,69 | 0,017 | 0,012 | | 6,52 | 0,472 |
| 281 | Кефир*+ | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 180 | 0,15 |
| | Итого: | 160 | 6,03 | 6,405 | 22,74 | 172,69 | 0,077 | 0,272 | 1,05 | 186,52 | 0,622 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 325 | Соус белый основной+ | 25 | 0,25 | 1 | 0,95 | 14 | | 0,005 | | 3,5 | 0,05 |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями+ | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 8,3 | 0,02 | 0,02 | 10 | 5,6 | 0,36 |
| 115,1 | Пудинг рыбный+ | 60 | 7,125 | 2,025 | 3,15 | 59,475 | 0,038 | 0,06 | 0,345 | 27,698 | 0,45 |
| 104,3 | Картофельное пюре+ | 100 | 2,12 | 2,72 | 14 | 92,68 | 0,08 | 0,08 | 7,2 | 24,7 | 0,74 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 35,4 | 0,035 | 0,015 | | 7 | 0,78 |
| 275 | Компот из консервированных плодов+ | 150 | 0,12 | | 23 | 93,3 | 0,012 | 0,024 | 1,8 | 6,3 | 0,33 |
| | Итого: | 395 | 11,335 | 6,085 | 49,44 | 303,155 | 0,185 | 0,204 | 19,345 | 74,798 | 2,71 |
| | Итого за день: | 1 509 | 69,308 | 50,082 | 225,669 | 1 514,86 | 0,851 | 1,352 | 48,812 | 824,427 | 11,607 |
| | 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 183,92 руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 162,36 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.