

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

Ежедневное меню на 26 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом+	5,067/3 0,831	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	335	5,81	10,35	26,75	265,5	0,11	0,2	0,81	159,92	1,53
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											
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
325	Соус белый основной+	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
	Итого:	595	25,864	16,76	75,764	541,624	0,51	10,331	203,162	88,78	14,12
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	220	12,496	29,634	41,974	482,68	0,136	0,256	0,934	289,488	0,894
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	1,673	4,598	10,335	89,1	0,083	0,083	21,608	26,295	0,825
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	359	3,577	4,852	38,056	206,15	0,152	0,113	26,474	64,468	2,299
	Итого за день:	1 604	47,777	61,626	189,894	1 527,964	0,93	10,915	355,13	614,656	20,493
	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 125,5 руб.
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 155,76 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.