

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима ясли 2024
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 4 декабря 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
312,2	Икра кабачковая порционная+	46	0,782	6,118	2,346	68,08	0,014	0,028	3,22	19,78	0,322
15,1	Омлет натуральный+	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом+	5,042/29,46	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	330	14,762	25,386	30,948	410,594	0,122	0,4	3,73	153,398	3,414
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	78	0,624	0,156	5,85	29,64	0,047	0,023	29,64	27,3	0,078
	Итого:	78	0,624	0,156	5,85	29,64	0,047	0,023	29,64	27,3	0,078
	Обед										
300,2	Клѐцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
253,2	Суп картофельный с клецками+	250	3,44	4,77	22,81	148	0,11		11,53	25,54	1,04
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
311,1	Томаты консервированные порциями+	39	0,429	0,039	1,365	23,4	0,008	0,012	8,775	5,85	0,468
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы*+	190	17,955	15,153	31,778	334,875	0,048	0,107	0,487	40,019	1,864
	Итого:	689	25,684	21,304	92,965	679,21	0,25	0,181	27,112	117,948	5,296
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	210	8,34	5,9	49,54	264,19	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25
	Ужин										
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	355	8,34	2,39	41,97	221,27	0,163	0,103	9,02	61,89	2,67
	Итого за день:	1 662	57,75	55,135	221,273	1 604,904	0,702	0,917	70,342	529,835	12,709
	Итого среднее за 10 дней:		60,061	53,407	221,477	1 578,144	7,899	2,159	155,402	744,316	14,298

Стоимость рациона 193,85 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 183,38 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

