

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима ясли 2024
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 25 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+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
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+	5,002/29,9	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
24,1	Омлет с сыром+	120	8,291	8,509	1,309	113,455	0,033	0,196	0,153	121,582	1,08
	Итого:	345	13,021	22,979	30,369	379,055	0,105	0,31	3,313	204,332	2,87
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	86	0,688	0,172	6,45	32,68	0,052	0,025	32,68	30,1	0,086
	Итого:	86	0,688	0,172	6,45	32,68	0,052	0,025	32,68	30,1	0,086
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	4	0,072	0,24	0,072	2,712			0,016	2,16	
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
163,1	Капуста тушённая+	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18
117,2	Суфле из филе куриного	60	12,218	4,167	2,116	94,844	0,055		0,164	26,509	1,113
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	526	20,298	11,283	64,062	430,444	0,234	0,164	43,19	154,039	4,775
	Полдник										
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
147,2	Блины+	80	5,467	3,333	33,867	168,133	0,107	0,04		14,64	1,067
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	255	11,167	9,458	54,842	327,933	0,191	0,295	1,03	244,77	1,187
	Ужин										
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем порусски+	150	9,29	7,19	12,34	151,5			15,88	42,06	1,06
0,1	Хлеб пшеничный+	28	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
309,1	Огурцы консервированные порциями+	39	0,263	0,036	0,634	3,9	0,008	0,008	1,95	8,97	0,234
	Итого:	367	11,901	7,562	35,76	256,26	0,067	0,129	182,75	70,13	6,176
	Итого за день:	1 579	57,075	51,455	191,483	1 426,372	0,648	0,923	262,962	703,371	15,093
	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 214,7 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 194,09 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.