

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима ясли 2024
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 27 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										
268	Бутерброды с маслом+	4,979/2 9,947	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	335	13,05	12,85	63,432	421,32	0,24	0,4	1,57	327,61	3,05
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	96	0,03	0,03	7,427	32,347	0,022	0,015	125,053	12,126	1,667
	Итого:	96	0,03	0,03	7,427	32,347	0,022	0,015	125,053	12,126	1,667
	Обед										
325	Соус белый основной+	30	0,3	1,2	1,14	16,8		0,006		4,2	0,06
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
495	Суп из св/мороженных овощей	150	1,16	3,02	7,27	58,2	0,03	0,49	11,08	26	0,48
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
486	Салат «Витаминный»	41	0,451	3,454	2,696	43,655	0,015		2,204	8,385	0,245
126,1	Компот из смородины черной+	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	595	25,711	19,864	80,27	581,015	0,486	10,683	127,464	112,185	10,815
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,18	Вафли+	13	0,52	0,455	13	56,42	0,005	0,002		1,625	0,097
	Итого:	163	4,42	4,455	20,1	134,22	0,045	0,162	0,78	155,005	0,167
	Ужин										
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
112,1	Котлеты рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
	Итого:	331	14,666	4,672	27,402	252,94	0,173	0,169	8,036	71,82	2,699
	Итого за день:	1 520	57,877	41,872	198,631	1 421,842	0,967	11,429	262,902	678,746	18,399
	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 196,91 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 189,66 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.