

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Группа сокращенного дня Ясли

Ежедневное меню на 20 февраля 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										
182,3	Соус сладкий+	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
268	Бутерброды с маслом+	4,909/3 0,533	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
144,2	Запеканка из творога+	82	13,063	13,604	6,642	198,502	0,041	0,213	0,189	121,77	0,541
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	294	19,355	24,78	46,822	481,587	0,188	0,533	1,319	390,016	1,671
	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										
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
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+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
275	Компот из консервированных плодов+	153	0,122		23,46	95,166	0,012	0,024	1,836	6,426	0,337
250,1	Котлеты+	49	7,922	4,818	4,818	93,1	0,033	0,065	0,074	20,025	0,539
212,1	Капуста тушённая+	99	2,723	6,069	11,177	100,267	0,04	0,059	42,936	67,043	1,337
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
	Итого:	510	20,787	17,137	64,913	490,513	0,243	0,253	53,036	153,343	5,137
	Полдник										
0,14	Печенье+	21	3,528	5,576	35,154	205,149	0,036	0,025		13,692	0,991
281	Кефир*+	172	4,988	4,3	6,88	86	0,069	0,298	1,204	206,4	0,172
	Итого:	193	8,516	9,876	42,034	291,149	0,105	0,323	1,204	220,092	1,163
	Итого за день:	1 092	48,687	51,822	161,119	1 295,259	0,558	1,124	179,308	775,451	9,621
	Итого среднее за 10 дней:		60,916	53,331	217,358	1 577,124	7,921	1,502	155,679	732,263	15,003

Стоимость рациона _____ руб.
 Стоимость по плану 154,17 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 119,5 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.