

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 28 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										
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
268	Бутерброды с маслом+	4,788/2 8,344	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
24,1	Омлет с сыром+	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17
312,2	Икра кабачковая порционная+	55	0,935	7,315	2,805	81,4	0,017	0,033	3,85	23,65	0,385
	Итого:	368	15,857	26,882	27,798	415,328	0,209	0,274	8,335	344,132	3,18
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	83	0,664	0,332	6,723	39,065	0,017	0,033	149,4	33,2	0,664
	Итого:	83	0,664	0,332	6,723	39,065	0,017	0,033	149,4	33,2	0,664
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
83,1	Суп из овощей+	149	1,093	2,98	6,556	58,309	0,04	0,03	5,294	15,079	0,457
0,44	Сок фруктовый+	158	0,474		21,793	84,709	0,032	0,011	3,16	28,429	0,632
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы*+	180	17,01	14,355	30,105	317,25	0,045	0,101	0,461	37,913	1,766
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
	Итого:	601	22,277	18,535	75,292	553,878	0,227	0,203	29,156	123,971	5,065
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
	Итого:	200	7,317	7	34,308	227,8	0,112	0,16	0,806	168,463	0,62
	Ужин										
112,1	Котлеты рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
212,1	Капуста тушённая+	98	2,695	6,007	11,064	99,254	0,039	0,059	42,503	66,366	1,323
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
	Итого:	338	16,475	8,067	56,528	358,394	0,142	0,171	43,553	131,096	3,423
	Итого за день:	1 590	62,589	60,816	200,65	1 594,465	0,706	0,841	231,25	800,862	12,952
	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 188,54 руб.
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 153,63 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.