

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 29 февраля 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	Са	Fe
	Завтрак										
268	Бутерброды с маслом+	5,367/3 4,708	2,8	8,629	16,709	155,429	0,057	0,034		10,629	0,709
7,1	Каша пшеничная молочная+	145	8,41	3,963	36,83	219,82	0,135	0,174	0,677	134,802	1,924
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	335	12,81	14,192	65,939	445,649	0,202	0,268	1,037	201,68	3,522
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	71	0,568	0,142	5,325	26,98	0,043	0,021	26,98	24,85	0,071
	Итого:	71	0,568	0,142	5,325	26,98	0,043	0,021	26,98	24,85	0,071
	Обед										
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,077
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
114,1	Фрикадельки рыбные+	59	9,932	1,475	5,31	71,783	0,059	0,079	0,462	38,615	0,678
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	151	1,339	3,04	9,352	70,779	0,04	0,04	4,48	19,197	0,775
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
239,1	Мясо для супа (куры)+	20	21,28	20,347	0,253	268,8	0,12		3,013	31,587	1,867
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,13	Сметана в суп+	5	0,09	0,3	0,09	3,39			0,02	2,7	
309,1	Огурцы консервированные порциями+	30	0,203	0,028	0,488	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	583	39,089	28,922	78,397	726,086	0,396	0,303	24,926	196,389	7,108
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	183	5,307	4,575	7,686	92,72	0,037	0,024	0,549	226,92	0,183
0,18	Вафли+	22	0,88	0,77	22	95,48	0,009	0,004		2,75	0,165
	Итого:	205	6,187	5,345	29,686	188,2	0,046	0,028	0,549	229,67	0,348
	Ужин										
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
180,1	Вареники ленивые+	129	15,91	15,33	22,532	292,508	0,065	0,258	0,215	140,696	0,839
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
0,1	Хлеб пшеничный+	18	1,188	0,216	6,156	31,86	0,032	0,014		6,3	0,702
	Итого:	327	19,438	21,301	55,833	490,698	0,15	0,567	165,385	234,246	5,391
	Итого за день:	1 521	78,092	69,901	235,18	1 877,612	0,837	1,187	218,877	886,836	16,44
	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 152,45 руб.

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 154,06 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.