

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: лето осень ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 1 июля 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										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом+	5,188/2 9,25	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	334	5,74	10,134	26,332	261,614	0,109	0,199	0,81	159,654	1,512
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	101	0,319	0,023	7,575	32,333	0,016	0,023	3,987	15,15	1,834
	Итого:	101	0,319	0,023	7,575	32,333	0,016	0,023	3,987	15,15	1,834
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
119,1	Гуляш из отварной говядины+	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
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+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
	Итого:	570	30,844	13,44	71,654	513,804	0,39	0,446	185,202	89,76	11,06
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	210	8,34	5,9	49,54	264,19	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	1,673	4,598	10,335	89,1	0,083	0,083	21,608	26,295	0,825
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
0,44	Сок фруктовый+	149	0,447		20,552	79,884	0,03	0,01	2,98	26,81	0,596
	Итого:	360	3,705	4,876	38,602	209,154	0,156	0,115	26,454	64,988	2,373
	Итого за день:	1 575	48,948	34,374	193,704	1 281,095	0,79	0,993	217,293	498,853	18,03
	Итого среднее за 10 дней:		58,666	52,311	216,868	1 541,689	15,004	2,043	141,745	754,85	14,695

Стоимость рациона 130,22 руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 158,75 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.