

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: лето осень ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 4 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										
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом+	5,346/3 0,528	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
146,1	Пудинг из творога+	107	13,974	14,648	26,076	286,482	0,059	0,238	0,178	130,305	1,027
182,3	Соус сладкий+	23	1,656	1,955	12,765	75,44	0,04	0,087	0,23	70,61	0,046
	Итого:	316	20,05	25,569	64,591	559,728	0,201	0,546	1,278	389,34	2,151
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	87	0,696	0,348	7,047	40,948	0,017	0,035	156,6	34,8	0,696
	Итого:	87	0,696	0,348	7,047	40,948	0,017	0,035	156,6	34,8	0,696
	Обед										
82,1	Суп крестьянский с крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
112,1	Котлеты рыбные+	79	14,418	2,271	8,098	108,428	0,069	0,099	0,988	47,064	0,632
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
239,1	Мясо для супа (куры)+	33	35,112	33,572	0,418	443,52	0,198		4,972	52,118	3,08
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
	Итого:	615	56,306	42,305	64,108	861,118	0,475	0,243	27,116	180,382	6,931
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	173	5,017	4,325	7,266	87,653	0,035	0,023	0,519	214,52	0,173
0,4	Пряники+	37	3,108	4,912	30,969	180,727	0,031	0,022		12,062	0,873
	Итого:	210	8,125	9,237	38,235	268,38	0,066	0,045	0,519	226,582	1,046
	Ужин										
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
264,1	Печень по-деревенски+	60	12,65	10,19	8,79	177,75	0,255		28,24	17,47	5,69
212,1	Капуста тушённая+	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
	Итого:	339	18,114	16,668	59,002	454,1	0,346	0,102	71,91	113,83	8,621
	Итого за день:	1 567	103,291	94,127	232,982	2 184,274	1,105	0,97	257,422	944,935	19,445
	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 183,02 руб.
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 164,05 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.