

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: лето осень ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 5 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										
312,2	Икра кабачковая порционная+	49	0,833	6,517	2,499	72,52	0,015	0,029	3,43	21,07	0,343
24,1	Омлет с сыром+	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
268	Бутерброды с маслом+	5,044/2 8,8	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	363	15,825	26,299	27,909	410,333	0,209	0,271	7,915	341,818	3,155
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Обед										
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,077
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
250,1	Котлеты+	59	9,538	5,802	5,802	112,1	0,039	0,079	0,088	24,111	0,649
92,1	Суп с крупой (рис)++	150	1,9	3,4	10,5	82,3	0,06	0,01	0,5	10,03	0,49
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,44	Сок фруктовый+	152	0,456		20,966	81,492	0,03	0,01	3,04	27,35	0,608
0,09	Хлеб ржаной+	37	2,442	0,444	12,654	65,518	0,065	0,028		12,95	1,443
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
	Итого:	585	28,418	16,56	102,91	566,575	0,383	0,252	19,803	116,811	5,093
	Полдник										
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
147,2	Блины+	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	240	10,16	9,05	49,15	302,3	0,122	0,304	1,08	256,46	0,93
	Ужин										
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
	Итого:	354	7,984	2,378	20,968	179,88	0,131	0,102	6,1	38,59	2,701
	Итого за день:	1 637	62,687	54,309	208,062	1 489,5	0,86	0,951	38,649	767,929	13,604
	Итого среднее за 10 дней:		58,766	52,711	217,248	1 547,289	15,004	2,045	141,745	756,25	14,715

Стоимость рациона 172,17 руб.

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 168,78 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.