

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: лето осень ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 8 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										
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
268	Бутерброды с маслом+	5,202/3 0,678	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	336	10,22	14,466	49,338	368,286	0,181	0,261	1,08	221,616	2,418
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	150	1,7	2,4	7,1	56,2	0,04	0,05	4,01	39,55	0,39
311,1	Томаты консервированные порциями+	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
267	Жаркое по- домашнему из говядины+	180	11,7	7,2	19,98	194,4	0,14	0,18	8,28	28,8	2,52
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
275	Компот из консервированных плодов+	149	0,119		22,847	92,678	0,012	0,024	1,788	6,258	0,328
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	562	16,715	10,142	65,429	440,479	0,272	0,307	28,078	106,108	5,397
	Полдник										
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	220	8,86	7,38	52,83	310,9	0,12	0,24	0,83	173,03	0,757
	Ужин										
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
16,1	Сырники из творога+	120	8,88	4,248	10,512	114	0,072	0,288	0,264	171,828	0,84
182,3	Соус сладкий+	23	1,656	1,955	12,765	75,44	0,04	0,087	0,23	70,61	0,046
0,1	Хлеб пшеничный+	27	1,782	0,324	9,234	47,79	0,047	0,02		9,45	1,053
	Итого:	320	12,768	6,527	53,201	317,65	0,19	0,406	3,494	278,878	2,539
	Итого за день:	1 533	48,593	38,545	228,147	1 469,324	0,785	1,228	157,232	791,632	12,761
	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: 175,89 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 170,67 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

