

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: лето осень ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 11 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										
8,1	Каша кукурузная молочная+	156	9,048	4,264	39,624	236,496	0,083	0,177	0,728	153,982	1,31
268	Бутерброды с маслом+	5,075/3 1,612	2,59	7,981	15,455	143,771	0,053	0,032		9,831	0,655
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	343	13,538	13,445	65,791	438,187	0,186	0,399	1,598	342,674	2,406
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	114	0,36	0,026	8,55	36,494	0,018	0,026	4,5	17,1	2,07
	Итого:	114	0,36	0,026	8,55	36,494	0,018	0,026	4,5	17,1	2,07
	Обед										
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
250,2	Биточки+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	151	1,711	1,107	11,979	67,547	0,06	0,04	4,198	12,211	0,574
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
215,1	Огурцы свежие порциями+	64	0,32	0,043	0,853	4,8	0,011	0,011	2,987	7,253	0,213
212,1	Капуста тушённая+	99	2,723	6,069	11,177	100,267	0,04	0,059	42,936	67,043	1,337
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	584	22,812	17,385	72,99	525,043	0,237	0,269	104,711	146,637	5,356
	Полдник										
0,4	Пряники+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	170	5,58	6,655	23,84	175,49	0,057	0,172	0,78	159,9	0,542
	Ужин										
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	173	19,491	14,624	9,584	248,255	0,259		11,677	46,918	1,444
59,1	Икра овощная ++	60	1	2,7	4,7	41,5	0,03	0,03	5,4	19,7	0,46
34,1	Чай с лимоном+	153	0,168	0,077	11,154	45,135	0,002	0,002	2,219	6,273	0,694
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
	Итого:	407	22,046	17,653	32,62	372,06	0,328	0,048	19,296	80,241	3,417
	Итого за день:	1 618	64,335	55,164	203,791	1 547,275	0,827	0,914	130,885	746,551	13,79
	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 316,75 руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 189,07 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.