

День: 3
Неделя: 1
Сезон: лето осень ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню
на 17 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										
2,1	Каша пшённая молочная+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	5,319/5, 208/29, 847	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	Итого:	340	12,7	13,33	51,66	368,65	70,99	0,22	1,06	313,94	2,27
	Завтрак 2ой										
0,16	Абрикосы+	88	0,792	0,088	7,92	34,027	0,026	0,053	8,8	24,64	0,616
	Итого:	88	0,792	0,088	7,92	34,027	0,026	0,053	8,8	24,64	0,616
	Обед										
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	152	1,115	3,04	5,472		0,03	0,03	7,62	22,486	0,446
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
260	Плов из птицы*+	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	544	20,425	16,39	80,892	492,77	0,17	0,24	24,9	130,356	5,186
	Полдник										
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,092	210	0,1		0,036	21,117	0,77
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	220	8,683	8,2	45,192	287,8	0,14	0,16	0,816	174,497	0,84
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	181	10,185	12,783	38,05	307,501	0,222	0,294	28,258	50,282	2,532
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
	Итого:	420	12,899	13,171	61,978	414,631	0,293	0,425	195,978	76,532	7,653
	Итого за день:	1 612	55,499	51,179	247,642	1 597,878	71,62	1,099	231,555	719,964	16,565
	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 161,29 руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 171,1 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.