

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

Ежедневное меню
на 18 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+	4,844/2 9,91	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
146,1	Пудинг из творога+	104	13,582	14,238	25,345	278,45	0,057	0,231	0,173	126,651	0,998
182,3	Соус сладкий+	24	1,728	2,04	13,32	78,72	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048
	Итого:	313	19,66	25,028	63,997	551,09	0,199	0,542	1,283	388,491	2,106
	Завтрак 2ой										
0,31	Черешня+	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,009	0,009	15	33	1,8
	Итого:	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,009	0,009	15	33	1,8
	Обед										
325	Соус белый основной+	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
82,1	Суп крестьянский с крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
112,1	Котлеты рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
239,1	Мясо для супа (куры)+	43	45,752	43,745	0,545	577,92	0,258		6,479	67,911	4,013
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
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:	629	63,646	52,883	62,603	979,849	0,512	0,217	28,385	187,651	7,684
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	174	5,046	4,35	7,308	88,16	0,035	0,023	0,522	215,76	0,174
0,4	Пряники+	45	3,78	5,974	37,665	219,803	0,038	0,027		14,67	1,062
	Итого:	219	8,826	10,324	44,973	307,963	0,073	0,05	0,522	230,43	1,236
	Ужин										
264,1	Печень по-деревенски+	60	12,65	10,19	8,79	177,75	0,255		28,24	17,47	5,69
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
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+	31	2,046	0,372	10,602	54,87	0,054	0,023		10,85	1,209
	Итого:	341	18,246	16,692	59,686	457,64	0,349	0,103	71,91	114,53	8,699
	Итого за день:	1 602	111,478	105,327	241,858	2 344,821	1,143	0,922	117,099	954,103	21,526
	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 182,17 руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней:

171,05 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.