

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

Ежедневное меню на 19 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+	44	0,748	5,852	2,244	65,12	0,013	0,026	3,08	18,92	0,308
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»	151	3,654	3,252	9,855	83,342	0,111		4,349	181,2	1,047
268	Бутерброды с маслом+	4,795/3 0,084	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	360	15,834	25,872	28,137	407,371	0,209	0,269	7,594	341,134	3,145
	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										
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+	46	0,46	0,115	1,725	9,545	0,023	0,023	11,5	6,44	0,414
250,1	Котлеты+	61	9,862	5,998	5,998	115,9	0,041	0,081	0,092	24,929	0,671
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+	148	0,444		20,414	79,348	0,03	0,01	2,96	26,63	0,592
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
	Итого:	590	28,855	16,784	103,122	571,246	0,389	0,258	21,227	118,099	5,192
	Полдник										
182,3	Соус сладкий+	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
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:	241	10,232	9,135	49,705	305,58	0,122	0,308	1,09	259,53	0,932
	Ужин										
90,3	Фрикадельки рыбные (треска)++	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+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
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:	346	7,456	2,282	18,232	165,72	0,117	0,096	6,1	35,79	2,389
	Итого за день:	1 632	62,407	54,102	206,546	1 481,927	0,859	0,945	159,761	766,552	13,308
	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: 159,61 руб.

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 171,62 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.