

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

Ежедневное меню на 23 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										
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	5,319/5, 507/28, 8	2,438	6,562	0,059	55,916	69,03		0,01	105,495	0,127
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	339	10,338	11,662	36,571	277,236	69,14	0,34	1,6	433,155	0,887
	Завтрак 2ой										
0,31	Черешня+	95	1,045	0,38	10,07	45,866	0,009	0,009	14,25	31,35	1,71
	Итого:	95	1,045	0,38	10,07	45,866	0,009	0,009	14,25	31,35	1,71
	Обед										
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
0,13	Сметана в суп+	10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
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
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	603	18,746	13,729	71,459	483,701	0,239	0,215	74,138	114,758	5,072
	Полдник										
0,18	Вафли+	13	0,52	0,455	13	56,42	0,005	0,002		1,625	0,097
281	Кефир*+	152	4,408	3,8	6,08	76	0,061	0,263	1,064	182,4	0,152
	Итого:	165	4,928	4,255	19,08	132,42	0,066	0,266	1,064	184,025	0,249
	Ужин										
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
265,2	Плов с изюмом+	150	2,01	1,23	9,44	57,93	0,05	0,07	1,94	55,85	0,7
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	330	4,09	1,59	40,406	197,59	0,103	0,093	2,03	71,21	1,99
	Итого за день:	1 532	39,146	31,615	177,586	1 136,813	69,557	0,922	93,081	834,498	9,909
	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 149,89 руб.
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 168,41 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.