

День: 3
Неделя: 2
Сезон: лето осень ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню
на 24 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	Ca	Fe
	Завтрак										
312,2	Икра кабачковая порционная+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
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»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
268	Бутерброды с маслом+	5,273/3 0,995	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	356	15,812	25,534	28,286	404,785	0,209	0,268	7,285	338,479	3,128
	Завтрак 2ой										
0,32	Нектарин+	109	1,155	0,349	9,647	47,96	0,036	0,029	5,886	6,54	0,305
	Итого:	109	1,155	0,349	9,647	47,96	0,036	0,029	5,886	6,54	0,305
	Обед										
325	Соус белый основной+	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
117,2	Суфле из филе куриного	60	12,218	4,167	2,116	94,844	0,055		0,164	26,509	1,113
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133
324	Картофельное пюре с морковью+	100	2,05	2,31	14,73	87,89	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47
	Итого:	578	21,697	9,54	84,966	509,681	0,255	0,214	14,37	156,892	5,325
	Полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	210	8,34	5,9	49,54	264,19	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25
	Ужин										
171,1	Запеканка овощная+	200	5,14	5,75	30,04	185,3	0,14	0,12	16,35	61,03	1,68
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный+	32	2,112	0,384	10,944	56,64	0,056	0,024		11,2	1,248
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
314,1	Соус томатный+	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
	Итого:	447	8,527	7,359	65,124	350,66	0,251	0,179	30,05	109,82	4,063
	Итого за день:	1 700	55,531	48,682	237,563	1 577,276	0,872	0,9	58,432	781,032	14,071
	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 168,91 руб.

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 166,45 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.