День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: лето осень ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 25 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										
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом+	5,319/3 0,995	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	336	5,28	10,566	26,068	261,286	0,101	0,211	0,92	178,386	1,478
	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										
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
215,1	Огурцы свежие порциями+	66	0,33	0,044	0,88	4,95	0,011	0,011	3,08	7,48	0,22
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
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	135	9,24	5,6	9,28	124	0,06	0,51	71,6	15,3	1
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	25	3,475	11,525	12,35	166,5	0,001	0,004	0,032	3,495	0,014
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
239,1	Мясо для супа (куры)+	30	31,92	30,52	0,38	403,2	0,18		4,52	47,38	2,8
	Итого:	603	49,397	51,927	69,028	934,297	0,37	0,604	139,086	122,035	6,805
	Полдник										
0,14	Печенье+	15	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708
281,1	Ряженка*+	166	4,814	4,15	6,972	84,107	0,033	0,022	0,498	205,84	0,166
	Итого:	181	7,334	8,133	32,082	230,642	0,059	0,04	0,498	215,62	0,874
	Ужин										
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
178,1	Лапшевник с творогом+	150	14,18	2,52	35,48	216,03	0,075	0,125	0,116	69,66	0,866
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
	Итого:	344	17,734	4,873	69,063	382,96	0,162	0,334	165,286	162,36	5,447
	Итого за день:	1 559	79,775	75,528	203,591	1 841,195	0,715	1,204	429,54	690,401	16,254
	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 133,73 руб.
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней:

165,87 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.