

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: лето осень ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 26 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
268	Бутерброды с маслом+	5,33/31, 083	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	336	13,12	13,066	63,85	425,206	0,241	0,401	1,57	327,876	3,068
	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										
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
250,2	Биточки+	59	9,538	5,802	5,802	112,1	0,039	0,079	0,088	24,111	0,649
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
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
216,1	Помидоры свежие порциями+	23	0,23	0,058	0,863	4,773	0,012	0,012	5,75	3,22	0,207
212,1	Капуста тушённая+	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	552	22,852	17,859	73,762	532,646	0,241	0,27	107,91	147,811	5,426
	Полдник										
0,4	Пряники+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	170	5,58	6,655	23,84	175,49	0,057	0,172	0,78	159,9	0,542
	Ужин										
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
59,1	Икра овощная ++	60	1	2,7	4,7	41,5	0,03	0,03	5,4	19,7	0,46
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
	Итого:	379	19,314	15,608	19,538	331,18	0,288	0,054	15,605	71,07	3,123
	Итого за день:	1 532	60,896	53,218	188,34	1 496,532	0,85	0,912	249,615	718,657	13,809
	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 133,17 руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 162,89 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.