

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: лето осень ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 31 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										
2,1	Каша пшённая молочная+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	5,319/5, 187/30,	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	Итого:	340	12,7	13,33	51,66	368,65	70,99	0,22	1,06	313,94	2,27
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Обед										
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
260	Плов из птицы*+	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
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
	Итого:	549	20,488	16,818	80,622	496,423	0,168	0,239	24,832	134,03	5,141
	Полдник										
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,092	210	0,1		0,036	21,117	0,77
37,1	Молоко	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	220	8,683	8,2	45,192	287,8	0,14	0,16	0,816	174,497	0,84
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,046	0,372	10,602	54,87	0,054	0,023		10,85	1,209
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
320,1	Рулет картофельный с	180	10,129	12,712	37,84	305,802	0,221	0,292	28,102	50,004	2,518
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
	Итого:	421	12,975	13,124	62,452	416,472	0,295	0,425	195,822	76,954	7,717
	Итого за день:	1 625	55,971	51,547	255,676	1 634,82	71,624	1,12	230,03	705,421	16,868
	Итого среднее за 10 дней:		58,748	52,651	217,23	1 546,611	15,004	2,045	141,741	755,71	14,715

Стоимость рациона 154,57 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.