

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 13 июня 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										
268	Бутерброды с маслом+	5,611/2 9,752	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
24,1	Омлет с сыром+	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
312,2	Икра кабачковая порционная+	44	0,748	5,852	2,244	65,12	0,013	0,026	3,08	18,92	0,308
	Итого:	360	13,85	24,436	31,1	398,315	0,11	0,33	3,605	216,449	3,006
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	67	0,536	0,268	5,427	31,535	0,013	0,027	120,6	26,8	0,536
	Итого:	67	0,536	0,268	5,427	31,535	0,013	0,027	120,6	26,8	0,536
	Обед										
239,1	Мясо для супа (куры)+	42	44,688	42,728	0,532	564,48	0,252		6,328	66,332	3,92
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,077
126,1	Компот из смородины черной+	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	179	7,916	4,366	20,098	151,354	0,169	0,656	27,417	20,267	3,49
82,1	Суп крестьянский с крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
	Итого:	634	57,977	51,964	63,154	948,372	0,563	0,76	144,982	155,489	10,539
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,18	Вафли+	23	0,92	0,805	23	99,82	0,01	0,004		2,875	0,173
	Итого:	173	4,82	4,805	30,1	177,62	0,05	0,164	0,78	156,255	0,243
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями+	30	0,15	0,02	0,4	2,25	0,005	0,005	1,4	3,4	0,1
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	60	3,37	6,86	6,03	83,58	0,04	0,06	6,4	113,24	0,62
275	Компот из консервированных плодов+	151	0,121		23,153	93,922	0,012	0,024	1,812	6,342	0,332
106,1	Рис припущенный+	100	1,533	1,5	15,167	88,053	0,02	0,011		2,153	0,211
	Итого:	370	7,088	8,728	54,668	319,135	0,128	0,122	9,612	135,285	2,395
	Итого за день:	1 604	84,271	90,201	184,449	1 874,977	0,864	1,403	279,579	690,278	16,718
	Итого среднее за 10 дней:		58,435	54,852	212,257	1 561,292	14,984	2,098	150,708	751,378	14,45

Стоимость рациона
Стоимость по плану

178,52 руб.
 185 руб.

Средняя

стоимость за 10

дней:

164,41 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.