

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню
на 11 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+	5,003/3 0,638	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
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
	Итого:	336	13,12	13,066	63,85	425,206	0,241	0,401	1,57	327,876	3,068
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	89	1,054	0,07	14,755	61,34	0,028	0,07	7,026	5,621	0,843
	Итого:	89	1,054	0,07	14,755	61,34	0,028	0,07	7,026	5,621	0,843
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	149	1,321	3	9,228	69,841	0,04	0,04	4,42	18,943	0,765
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
251,1	Азу с говядиной+	179	9,765	13,117	13,087	233,287	0,159		24,145	31,733	2,566
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
	Итого:	565	14,819	17,455	67,345	504,295	0,297	0,109	93,089	89,476	6,002
	Полдник										
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
0,14	Печенье+	24	4,032	6,372	40,176	234,456	0,041	0,029		15,648	1,133
	Итого:	174	8,382	10,122	46,176	309,456	0,101	0,289	1,05	195,648	1,283
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
16,1	Сырники из творога+	116	8,584	4,106	10,162	110,2	0,07	0,278	0,255	166,1	0,812
182,3	Соус сладкий+	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	312	11,936	6,556	31,462	271,68	0,15	0,402	0,595	256,96	2,314
	Итого за день:	1 476	49,311	47,269	223,588	1 571,977	0,818	1,271	103,331	875,581	13,509
	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 177,68 руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 166,15 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.