

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 5 июня 2024 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
268	Бутерброды с маслом+	5,247/2 9,54	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
312,2	Икра кабачковая порционная+	33	0,561	4,389	1,683	48,84	0,01	0,02	2,31	14,19	0,231
24,1	Омлет с сыром+	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	348	13,893	22,357	28,433	365,669	0,145	0,453	3,345	334,064	2,461
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	65	0,52	0,13	4,875	24,7	0,039	0,019	24,7	22,75	0,065
	Итого:	65	0,52	0,13	4,875	24,7	0,039	0,019	24,7	22,75	0,065
	Обед										
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
300,2	Клѐцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,6	0,15	2,25	12,45	0,03	0,03	15	8,4	0,54
260	Плов из птицы*+	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
0,06	Сок яблочный+	151	0,453		20,828	80,956	0,03	0,01	3,02	27,17	0,604
	Итого:	578	21,797	17,09	80,9	561,07	0,248	0,191	30,348	120,069	5,073
	Полдник										
37,1	Молоко кипячѐнное+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	210	8,34	5,9	49,54	264,19	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25
	Ужин										
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
0,1	Хлеб пшеничный+	32	2,112	0,384	10,944	56,64	0,056	0,024		11,2	1,248
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	180	1,68	2,04	12,6	78	0,072	0,048	6,672	14,508	0,768
	Итого:	387	8,322	2,754	42,574	235,89	0,148	0,132	33,532	44,578	3,676
	Итого за день:	1 588	52,872	48,231	206,322	1 451,519	0,701	1,005	92,765	690,761	12,525
	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 176,71 руб.
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 167,88 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.