

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 6 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+	4,992/3 0,474	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
	Итого:	335	10,15	14,25	48,92	364,4	0,18	0,26	1,08	221,35	2,4
	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										
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
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
215,1	Огурцы свежие порциями+	36	0,18	0,024	0,48	2,7	0,006	0,006	1,68	4,08	0,12
70,1	Борщ сибирский+	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
112,1	Котлеты рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
166,1	Картофельное пюре+	100	2,167	0,778	14,5	77,944					
239,1	Мясо для супа (куры)+	21	22,344	21,364	0,266	282,24	0,126		3,164	33,166	1,96
	Итого:	566	41,455	27,628	70,868	694,573	0,304	0,157	64,788	136,626	5,909
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	171	4,959	4,275	7,182	86,64	0,034	0,023	0,513	212,04	0,171
0,14	Печенье+	15	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708
	Итого:	186	7,479	8,258	32,292	233,175	0,06	0,041	0,513	221,82	0,879
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
312,2	Икра кабачковая порционная+	30	0,51	3,99	1,53	44,4	0,009	0,018	2,1	12,9	0,21
175,1	Макароны, запеченные с яйцом+	130	7,401	4,706	26,988	172,961	0,072	0,115	0,152	47,398	1,054
0,44	Сок фруктовый+	152	0,456		20,966	81,492	0,03	0,01	3,04	27,35	0,608
	Итого:	331	9,621	8,924	55,982	332,483	0,145	0,158	5,292	94,298	2,613
	Итого за день:	1 513	68,735	59,089	215,412	1 656,641	0,71	0,63	195,423	686,094	13,451
	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 124,89 руб.
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 167,26 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.