

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

Ежедневное меню
на 18 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										
182,3	Соус сладкий+	24	1,728	2,04	13,32	78,72	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
144,2	Запеканка из творога+	105	16,727	17,42	8,505	254,179	0,053	0,273	0,242	155,925	0,693
268	Бутерброды с маслом+	4,825/2 9,929	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	314	24,535	30,24	46,235	551,689	0,255	0,394	4,802	418,905	2,401
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	96	1,137	0,076	15,916	66,164	0,03	0,076	7,579	6,063	0,909
	Итого:	96	1,137	0,076	15,916	66,164	0,03	0,076	7,579	6,063	0,909
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133
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
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины+	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
	Итого:	566	20,966	23,003	54,797	454,647	0,293	0,075	38,631	93,403	5,985
	Полдник										
281	Кефир*+	185	5,365	4,625	7,4	92,5	0,074	0,321	1,295	222	0,185
0,4	Пряники+	25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59
	Итого:	210	7,465	7,944	28,325	214,612	0,095	0,336	1,295	230,15	0,775
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
115,1	Пудинг рыбный+	60	7,125	2,025	3,15	59,475	0,038	0,06	0,345	27,698	0,45
485	Салат «Солнышко»	100	5,5	13,275	4,025	157,475	0,053		3,95	191,625	0,905
	Итого:	329	14,979	15,528	43,085	365,7	0,123	0,074	4,295	225,973	2,096
	Итого за день:	1 515	69,081	76,79	188,358	1 652,812	0,797	0,955	56,601	974,494	12,167
	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 198,78 руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 166,93 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.