

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

Ежедневное меню
на 19 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+	5,072/3 0,361	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
312,2	Икра кабачковая порционная+	49	0,833	6,517	2,499	72,52	0,015	0,029	3,43	21,07	0,343
24,1	Омлет с сыром+	124	8,567	8,793	1,353	117,236	0,034	0,203	0,158	125,635	1,116
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	358	13,75	24,06	29,184	383,676	0,149	0,452	4,458	334,865	2,519
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1
	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+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
300,2	Клёцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
260	Плов из птицы*+	165	15,593	13,159	27,596	290,813	0,041	0,093	0,423	34,753	1,619
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+	147	0,441		20,276	78,812	0,029	0,01	2,94	26,45	0,588
	Итого:	558	21,992	17,427	80,092	561,817	0,237	0,183	25,281	117,252	4,887
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	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+	28	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
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:	383	8,058	2,706	41,206	228,81	0,141	0,129	33,532	43,178	3,52
	Итого за день:	1 609	52,94	50,292	207,522	1 476,494	0,706	1,004	102,111	699,595	12,276
	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 176,55 руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 165,72 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.