

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 21 июня 2024 г.

№ рецептуры	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+	4,959/2 9,032	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
3,1	Каша рисовая молочная+	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
	Итого:	334	11,21	14,464	50,792	378,704	0,209	0,179	5,04	335,204	1,962
	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+	37	2,442	0,444	12,654	65,518	0,065	0,028		12,95	1,443
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
216,1	Помидоры свежие порциями+	49	0,49	0,123	1,838	10,168	0,025	0,025	12,25	6,86	0,441
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
	Итого:	556	25,966	7,137	85,386	488,469	0,359	0,328	24,602	114,11	7,864
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
341,9	Пирожки сдобные печеные с курагой	51	3,133	2,914	26,316	144,257	0,044	0,044	0,044	23,606	0,772
	Итого:	201	7,033	6,914	33,416	222,057	0,084	0,204	0,824	176,986	0,842
	Ужин										
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
215,1	Огурцы свежие порциями+	39	0,195	0,026	0,52	2,925	0,007	0,007	1,82	4,42	0,13
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	169	9,51	11,935	35,528	287,114	0,207	0,274	26,385	46,948	2,364
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,046	0,372	10,602	54,87	0,054	0,023		10,85	1,209
	Итого:	419	12,242	13,037	59,383	403,517	0,277	0,312	31,79	69,424	4,475
	Итого за день:	1 605	56,481	41,582	236,326	1 524,758	0,951	1,038	186,005	707,724	16,794
	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 124,62 руб.
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 164,52 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.