

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню
на 22 марта 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										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом+	4,976/3 0,457	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	335	6,95	11,55	36,332	274,52	0,15	0,39	1,71	352,94	1,23
	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										
0,13	Сметана в суп+	10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
267	Жаркое по- домашнему из говядины+	160	10,4	6,4	17,76	172,8	0,124	0,16	7,36	25,6	2,24
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
91,1	Суп из овощей с фасолью+	150	0,8	3	4,8	49,2	0,03	0,03	2,75	11,36	0,35
216,1	Помидоры свежие порциями+	43	0,43	0,108	1,613	8,923	0,022	0,022	10,75	6,02	0,387
	Итого:	558	15,146	10,62	59,743	394,323	0,279	0,263	29,1	104,47	5,286
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
302,1	Сырная палочка+	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	Итого:	200	10,04	22,31	32,01	367	0,109	0,229	0,89	250,6	0,659
	Ужин										
312,2	Икра кабачковая порционная+	39	0,663	5,187	1,989	57,72	0,012	0,023	2,73	16,77	0,273
24,1	Омлет с сыром+	117	8,084	8,296	1,276	110,618	0,032	0,191	0,149	118,542	1,053
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
0,1	Хлеб пшеничный+	28	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
	Итого:	334	11,195	14,219	38,853	321,118	0,103	0,246	52,379	150,272	3,128
	Итого за день:	1 522	43,361	58,729	174,288	1 388,971	0,662	1,143	207,829	870,282	11,953
	Итого среднее за 10 дней:		60,916	53,331	217,358	1 577,124	7,921	1,502	155,679	732,263	15,003

Стоимость рациона 187,8 руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 154,82 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.