

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 14 мая 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+ | 5,02/30, 201 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| 35,1 | Кофейный напиток+ | 150 | 1,9 | 1,2 | 10,712 | 57,92 | 0,05 | 0,19 | 0,87 | 178,86 | 0,44 |
| 7,1 | Каша пшеничная молочная+ | 150 | 8,7 | 4,1 | 38,1 | 227,4 | 0,14 | 0,18 | 0,7 | 139,45 | 1,99 |
| | Итого: | 335 | 13,05 | 12,85 | 63,432 | 421,32 | 0,24 | 0,4 | 1,57 | 327,61 | 3,05 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,02 | Бананы+ | 93 | 1,101 | 0,073 | 15,418 | 64,097 | 0,029 | 0,073 | 7,342 | 5,874 | 0,881 |
| | Итого: | 93 | 1,101 | 0,073 | 15,418 | 64,097 | 0,029 | 0,073 | 7,342 | 5,874 | 0,881 |
| | 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 |
| 66,1 | Борщ с капустой и картофелем+ | 150 | 1,33 | 3,02 | 9,29 | 70,31 | 0,04 | 0,04 | 4,45 | 19,07 | 0,77 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов (яблок)+ | 150 | 0,6 | 0,4 | 30,004 | 119,14 | 0,01 | 0,01 | 49,5 | 5,16 | 0,71 |
| 251,1 | Азу с говядиной+ | 180 | 9,82 | 13,19 | 13,16 | 234,59 | 0,16 | | 24,28 | 31,91 | 2,58 |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями+ | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 8,3 | 0,02 | 0,02 | 10 | 5,6 | 0,36 |
| | Итого: | 569 | 15,014 | 17,572 | 68,164 | 509,609 | 0,302 | 0,111 | 93,254 | 90,48 | 6,099 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 281 | Кефир*+ | 146 | 4,234 | 3,65 | 5,84 | 73 | 0,058 | 0,253 | 1,022 | 175,2 | 0,146 |
| 0,14 | Печенье+ | 27 | 4,536 | 7,169 | 45,198 | 263,763 | 0,046 | 0,032 | | 17,604 | 1,274 |
| | Итого: | 173 | 8,77 | 10,818 | 51,038 | 336,763 | 0,104 | 0,285 | 1,022 | 192,804 | 1,42 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 35,4 | 0,035 | 0,015 | | 7 | 0,78 |
| 16,1 | Сырники из творога+ | 121 | 8,954 | 4,283 | 10,6 | 114,95 | 0,073 | 0,29 | 0,266 | 173,26 | 0,847 |
| 182,3 | Соус сладкий+ | 26 | 1,872 | 2,21 | 14,43 | 85,28 | 0,046 | 0,099 | 0,26 | 79,82 | 0,052 |
| 33 | Чай с сахаром+ | 150 | 0,16 | | 0,03 | 40,8 | | 0,01 | 0,08 | 4,04 | 0,67 |
| | Итого: | 317 | 12,306 | 6,733 | 31,9 | 276,43 | 0,153 | 0,414 | 0,606 | 264,12 | 2,349 |
| | Итого за день: | 1 487 | 50,241 | 48,047 | 229,952 | 1 608,218 | 0,829 | 1,284 | 103,794 | 880,888 | 13,799 |
| | 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 180,77 руб.
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 167,09 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.