

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

Ежедневное меню на 22 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+	5,085/2 9,585	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
312,2	Икра кабачковая порционная+	47	0,799	6,251	2,397	69,56	0,014	0,028	3,29	20,21	0,329
24,1	Омлет с сыром+	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	362	13,831	24,619	30,835	398,869	0,11	0,331	3,815	217,474	3,009
	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										
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	43	2,838	0,516	14,706	76,142	0,075	0,032		15,05	1,677
300,2	Клѐцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,6	0,15	2,25	12,45	0,03	0,03	15	8,4	0,54
260	Плов из птицы*+	180	17,01	14,355	30,105	317,25	0,045	0,101	0,461	37,913	1,766
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+	154	0,462		21,242	82,565	0,031	0,01	3,08	27,71	0,616
	Итого:	604	23,894	18,721	85,685	603,241	0,259	0,205	30,459	125,871	5,398
	Полдник										
37,1	Молоко кипячѐнное+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
149,1	Ватрушка с повидлом+	61	4,514	1,932	43,147	189,497	0,081	0,051	0,061	16,185	1,2
	Итого:	211	8,414	5,932	50,247	267,297	0,121	0,211	0,841	169,565	1,27
	Ужин										
115,1	Пудинг рыбный+	81	9,619	2,734	4,253	80,291	0,051	0,081	0,466	37,392	0,608
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
485	Салат «Солнышко»	100	5,5	13,275	4,025	157,475	0,053		3,95	191,625	0,905
	Итого:	352	16,525	16,261	33,97	353,436	0,14	0,127	30,816	242,927	3,732
	Итого за день:	1 624	62,694	65,563	208,087	1 654,853	0,652	0,888	189,681	767,837	15,058
	Итого среднее за 10 дней:		58,417	54,792	212,239	1 560,614	14,984	2,098	150,704	750,838	14,45

Стоимость рациона: 192,72 руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 173,56 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.