

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		B1	B2	C	Ca	Fe
	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
300,2	Клѣцки+	13	0,757	0,719	3,13	22,043	0,01	0,018		8,952	0,082
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*+										
253,2	Суп картофельный с клецками+	148	2,033	2,822	13,507	87,616	0,065		6,826	15,116	0,616
	Итого:	223	3,44	3,701	18,968	122,709	0,106	0,058	26,826	43,618	1,318
	Полдник										
37,1	Молоко кипячѣнное+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
149,1	Ватрушка с повидлом+	31	2,294	0,982	21,927	96,302	0,041	0,026	0,031	8,225	0,61
	Итого:	181	6,194	4,982	29,027	174,102	0,081	0,186	0,811	161,605	0,68
	Ужин										
115,1	Пудинг рыбный+	67	7,956	2,261	3,518	66,414	0,042	0,067	0,385	30,929	0,503
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
485	Салат «Солнышко»	77	4,235	10,222	3,099	121,256	0,04		3,042	147,551	0,697
	Итого:	294	12,211	12,483	25,127	266,17	0,082	0,097	29,827	185,04	2,599
	Итого за день:	793	21,875	21,196	80,472	594,99	0,291	0,356	181,214	402,263	6,247
	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 190,29 руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 173,26 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.