

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

Ежедневное меню на 28 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+	5,032/3 1,175	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
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:	336	13,12	13,066	63,85	425,206	0,241	0,401	1,57	327,876	3,068
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая+	151								6,795	0,001
0,02	Бананы+	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	246	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	12,795	0,901
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
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	14,918	17,668	67,516	507,423	0,298	0,109	93,262	90,86	6,021
	Полдник										
281	Кефир*+	178	5,162	4,45	7,12	89	0,071	0,309	1,246	213,6	0,178
0,14	Печенье+	24	4,032	6,372	40,176	234,456	0,041	0,029		15,648	1,133
	Итого:	202	9,194	10,822	47,296	323,456	0,112	0,337	1,246	229,248	1,311
	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+	141	10,434	4,991	12,352	133,95	0,085	0,338	0,31	201,898	0,987
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:	337	13,786	7,441	33,652	295,43	0,165	0,462	0,65	292,758	2,489
	Итого за день:	1 690	52,143	49,072	228,063	1 616,99	0,847	1,385	104,228	953,537	13,79
	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: 202,11 руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 168,85 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.