

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню
на 30 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+	5,003/2 9,801	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
146,1	Пудинг из творога+	119	15,541	16,291	29	318,611	0,065	0,264	0,198	144,918	1,142
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
182,3	Соус сладкий+	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
	Итого:	330	21,763	27,251	68,762	597,811	0,211	0,583	1,328	412,898	2,254
	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+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,077
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
239,1	Мясо для супа (куры)+	39	41,496	39,676	0,494	524,16	0,234		5,876	61,594	3,64
126,1	Компот из смородины черной+	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	180	7,96	4,39	20,21	152,2	0,17	0,66	27,57	20,38	3,51
82,1	Суп крестьянский с крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
	Итого:	634	54,962	48,96	63,912	912,439	0,55	0,765	144,683	151,564	10,357
	Полдник										
281	Кефир*+	151	4,379	3,775	6,04	75,5	0,06	0,262	1,057	181,2	0,151
0,18	Вафли+	24	0,96	0,84	24	104,16	0,01	0,004		3	0,18
	Итого:	175	5,339	4,615	30,04	179,66	0,07	0,266	1,057	184,2	0,331
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,046	0,372	10,602	54,87	0,054	0,023		10,85	1,209
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	60	3,37	6,86	6,03	83,58	0,04	0,06	6,4	113,24	0,62
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
106,1	Рис припущенный+	100	1,533	1,5	15,167	88,053	0,02	0,011		2,153	0,211
	Итого:	381	7,269	8,759	55,332	322,803	0,133	0,125	10,067	137,077	2,504
	Итого за день:	1 615	89,363	89,615	225,397	2 044,723	0,986	1,754	280,884	897,739	17,096

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 177,58 руб.

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 168,85 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.