

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 31 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+	5,12/30, 201	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Итого:	335	8,68	13,58	35,41	299,39	0,21	0,2	5,16	354,08	1,83
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	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
325	Соус белый основной+	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
0,44	Сок фруктовый+	149	0,447		20,552	79,884	0,03	0,01	2,98	26,81	0,596
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
104,2	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
215,1	Огурцы свежие порциями+	53	0,265	0,035	0,707	3,975	0,009	0,009	2,473	6,007	0,177
	Итого:	619	22,366	15,919	70,767	519,993	0,472	10,231	42,251	118,505	8,569
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	220	12,496	29,634	41,974	482,68	0,136	0,256	0,934	289,488	0,894
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
312,2	Икра кабачковая порционная+	37	0,629	4,921	1,887	54,76	0,011	0,022	2,59	15,91	0,259
255,2	Голубцы ленивые +	150	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
	Итого:	358	12,835	17,683	49,973	415,75	0,126	0,058	39,98	93,9	3,708
	Итого за день:	1 627	56,677	76,838	205,249	1 748,225	0,959	10,767	92,075	870,223	16,726
	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 184,65 руб.
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 172,57 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.