

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима ясли 2024
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 6 ноября 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом+	4,944/30,872	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	336	6,72	12,166	38,438	290,886	0,111	0,261	1,2	230,596	1,698
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	99	0,313	0,023	7,425	31,693	0,016	0,023	3,908	14,85	1,798
	Итого:	99	0,313	0,023	7,425	31,693	0,016	0,023	3,908	14,85	1,798
Обед											
300,2	Клѐцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
311,1	Томаты консервированные порциями+	41	0,451	0,041	1,435	24,6	0,008	0,012	9,225	6,15	0,492
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы*+	180	17,01	14,355	30,105	317,25	0,045	0,101	0,461	37,913	1,766
	Итого:	579	23,249	18,574	81,558	600,043	0,2	0,175	22,924	105,222	4,728
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,14	Печенье+	20	3,36	5,31	33,48	195,38	0,034	0,024		13,04	0,944
	Итого:	170	7,26	9,31	40,58	273,18	0,074	0,184	0,78	166,42	1,014
Ужин											
166,1	Картофельное пюре+	100	2,167	0,778	14,5	77,944					
0,44	Сок фруктовый+	153	0,459		21,104	82,028	0,031	0,01	3,06	27,53	0,612
236	Печень по – строгановски+	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
0,1	Хлеб пшеничный+	28	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
	Итого:	341	11,594	7,434	49,5	312,133	0,223	0,031	18,34	57,15	4,914
	Итого за день:	1 525	49,135	47,506	217,501	1 507,934	0,624	0,674	47,152	574,237	14,152
	Итого среднее за 10 дней:		60,061	53,407	221,477	1 578,144	7,899	2,159	155,402	744,316	14,298

Стоимость рациона 174,88 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 167,83 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.