

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима ясли 2024
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 12 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										
144,2	Запеканка из творога+	105	16,727	17,42	8,505	254,179	0,053	0,273	0,242	155,925	0,693
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
268	Бутерброды с маслом+	4,934/2 9,851	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	315	22,877	28,295	47,712	530,099	0,197	0,588	1,362	420,835	1,803
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Обед										
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
311,1	Томаты консервированные порциями+	42	0,462	0,042	1,47	25,2	0,008	0,013	9,45	6,3	0,504
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
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
	Итого:	573	31,946	19,004	102,792	616,209	0,339	0,298	69,504	109,858	5,794
	Полдник										
281	Кефир*+	151	4,379	3,775	6,04	75,5	0,06	0,262	1,057	181,2	0,151
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	221	9,339	7,155	51,77	308,6	0,14	0,342	1,107	200,85	0,838
	Ужин										
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	180	10,129	12,712	37,84	305,802	0,221	0,292	28,102	50,004	2,518
0,1	Хлеб пшеничный+	28	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
276	Салат из консервированных овощей+	40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26
	Итого:	398	13,577	15,108	78,42	509,152	0,3	0,343	31,622	87,004	4,32
	Итого за день:	1 582	78,339	69,712	286,319	1 992,56	1,021	1,593	132,095	844,797	12,83
	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 256,58 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 172,2 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.