

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

Ежедневное меню на 20 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	Са	Fe
	Завтрак										
312,2	Икра кабачковая порционная+	51	0,867	6,783	2,601	75,48	0,015	0,031	3,57	21,93	0,357
24,1	Омлет с сыром+	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
268	Бутерброды с маслом+	4,902/3 0,386	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	366	15,929	26,781	28,429	417,179	0,211	0,273	8,055	342,944	3,187
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	93	0,294	0,022	6,975	29,772	0,015	0,022	3,671	13,95	1,689
	Итого:	93	0,294	0,022	6,975	29,772	0,015	0,022	3,671	13,95	1,689
	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+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
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+	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
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:	580	23,37	18,597	82,207	602,985	0,204	0,176	22,699	105,772	4,794
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	210	8,34	5,9	49,54	264,19	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25
	Ужин										
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)**	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,046	0,372	10,602	54,87	0,054	0,023		10,85	1,209
	Итого:	356	8,406	2,402	42,312	223,04	0,164	0,103	9,02	62,24	2,709
	Итого за день:	1 605	56,339	53,702	209,463	1 537,166	0,713	0,784	44,286	694,205	13,629
	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 200,3 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 182,6 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.