

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима ясли 2024
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 22 ноября 2024 г.

№ рецептур	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											
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	5,319/4,993/30,052	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	340	10,4	11,83	36,572	278,67	70,91	0,34	1,6	435,86	0,89
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
	Итого:	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
Обед											
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
312,2	Икра кабачковая порционная+	39	0,663	5,187	1,989	57,72	0,012	0,023	2,73	16,77	0,273
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
0,2	Чеснок+	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	549	28,757	13,577	105,044	547,054	0,335	0,249	9,932	87,475	4,954
Полдник											
303	Шанежка с картофелем+	70	7,01	7,61	40,33	257,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	220	10,91	11,61	47,43	335,65	0,126	0,246	5,515	292,393	0,929
Ужин											
309,1	Огурцы консервированные порциями+	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
0,44	Сок фруктовый+	151	0,453		20,828	80,956	0,03	0,01	3,02	27,17	0,604
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	1,673	4,598	10,335	89,1	0,083	0,083	21,608	26,295	0,825
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
	Итого:	370	4,31	4,983	41,731	225,386	0,171	0,122	26,628	72,815	2,8
	Итого за день:	1 574	55,137	42,19	237,902	1 422,86	71,6	0,985	79,775	921,793	9,668
	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 155,51 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 186 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.