

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

Ежедневное меню на 25 ноября 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										
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом+	5,033/3 0,053	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
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
	Итого:	335	5,21	10,35	25,65	257,4	0,1	0,21	0,92	178,12	1,46
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	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
166,1	Картофельное пюре+	120	2,6	0,933	17,4	93,533					
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
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
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
119,1	Гуляш из отварной говядины+	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
	Итого:	564	23,12	6,883	81,408	481,283	0,215	0,279	18,26	102,06	5,06
	Полдник										
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,092	210	0,1		0,036	21,117	0,77
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	220	8,683	8,2	45,192	287,8	0,14	0,16	0,816	174,497	0,84
	Ужин										
114,1	Фрикадельки рыбные+	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
0,44	Сок фруктовый+	151	0,453		20,828	80,956	0,03	0,01	3,02	27,17	0,604
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	100	1,4	7,617	7,283	104,017	0,033	0,033	9,367	28,3	0,753
	Итого:	331	13,273	9,357	40,351	293,373	0,159	0,138	12,857	101,74	2,827
	Итого за день:	1 545	50,316	34,82	199,951	1 351,866	0,636	0,802	156,603	568,417	11,837
	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 138,53 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 184,7 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.