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

Ежедневное меню на 21 октября 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										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом+	5,154/2 9,032	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	334	5,74	10,134	26,332	261,614	0,109	0,199	0,81	159,654	1,512
	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										
0,13	Сметана в суп+	4	0,072	0,24	0,072	2,712			0,016	2,16	
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
251,1	Азу с говядиной+	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58
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
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	569	14,918	17,382	60,744	440,723	0,281	0,094	95,516	96,52	5,919
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	Пряники+	32	2,688	4,248	26,784	156,304	0,027	0,019		10,432	0,755
	Итого:	182	6,588	8,248	33,884	234,104	0,067	0,179	0,78	163,812	0,825
	Ужин										
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
105	Рис отварной+	100	2,43	2,72	23,45	140,3	0,02	0,013		3,51	0,33
0,06	Сок яблочный+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	51	2,865	5,831	5,126	71,043	0,034	0,051	5,44	96,254	0,527
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
	Итого:	360	7,985	9,528	60,982	357,451	0,142	0,102	9,85	137,96	2,68
	Итого за день:	1 540	35,26	45,322	189,292	1 325,902	0,62	0,589	230,706	569,946	12,586
	Итого среднее за 10 дней:		59,361	52,66	220,888	1 566,066	7,886	2,141	164,275	737,229	14,243

Стоимость рациона: 153,31 руб.
 Стоимость по плану: 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 170,13 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /