

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

Ежедневное меню на 11 октября 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										
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом+	30,796/5,023	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	336	10,42	12,866	51,55	361,206	0,161	0,371	1,59	337,226	1,398
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
312,2	Икра кабачковая порционная+	42	0,714	5,586	2,142	62,16	0,013	0,025	2,94	18,06	0,294
103,1	Макаронные изделия	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,06	Сок яблочный+	149	0,447		20,552	79,884	0,03	0,01	2,98	26,81	0,596
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
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	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	550	28,143	13,854	96,298	514,931	0,365	0,265	15,714	121,52	5,587
	Полдник										
0,18	Вафли+	13	0,52	0,455	13	56,42	0,005	0,002		1,625	0,097
37,1	Молоко	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	163	4,42	4,455	20,1	134,22	0,045	0,162	0,78	155,005	0,167
	Ужин										
0,3	Яйцо отварное+	30	3,756	3,402	0,207	46,47	0,002	0,01			
309,1	Огурцы консервированные порциями+	39	0,263	0,036	0,634	3,9	0,008	0,008	1,95	8,97	0,234
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
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+	28	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
	Итого:	397	7,64	8,372	41,458	275,59	0,142	0,122	23,648	49,925	2,271
	Итого за день:	1 546	51,423	39,746	216,906	1 323,947	0,773	0,949	79,731	698,676	9,523
	Итого среднее за 10 дней:		59,303	52,62	220,138	1 563,594	7,885	2,143	161,965	737,369	14,312

Стоимость рациона 153,5 руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 161,04 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.