

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима ясли 2024
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 16 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										
8,1	Каша кукурузная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
268	Бутерброды с маслом+	5,018/3 0,43	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	335	14,78	14,88	62,51	446,19	0,24	0,2	5,02	337,36	2,92
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	99	0,792	0,396	8,019	46,596	0,02	0,04	178,2	39,6	0,792
	Итого:	99	0,792	0,396	8,019	46,596	0,02	0,04	178,2	39,6	0,792
	Обед										
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
163,1	Капуста тушённая+	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
	Колбаска витаминная из кур+	60									
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	549	13,382	10,648	62,324	390,127	0,191	0,194	43,034	134,96	4,001
	Полдник										
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
147,2	Блины+	80	5,467	3,333	33,867	168,133	0,107	0,04		14,64	1,067
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	255	11,167	9,458	54,842	327,933	0,191	0,295	1,03	244,77	1,187
	Ужин										
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем по- русски+	150	9,29	7,19	12,34	151,5			15,88	42,06	1,06
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
311,1	Томаты консервированные порциями+	39	0,429	0,039	1,365	23,4	0,008	0,012	8,775	5,85	0,468
	Итого:	359	11,539	7,469	33,755	261,6	0,053	0,127	189,575	64,21	6,098
	Итого за день:	1 597	51,66	42,851	221,45	1 472,447	0,695	0,856	416,859	820,9	14,998
	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: 186,7 руб.
 Стоимость по плану: 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней:

166,05 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.