

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

Ежедневное меню
на 22 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										
2,1	Каша пшённая молочная+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
268	Бутерброды с маслом+	3,317/3 0,821	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	13,02	13,966	64,95	438,706	0,281	0,381	1,56	337,916	2,328
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	97	1,149	0,077	16,082	66,853	0,031	0,077	7,658	6,126	0,919
	Итого:	97	1,149	0,077	16,082	66,853	0,031	0,077	7,658	6,126	0,919
	Обед										
85,1	Суп картофельный с крупой+	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	493	19,754	7,938	64,15	404,139	0,299	1,64	117,52	118,81	5,611
	Полдник										
281	Кефир*+	155	4,495	3,875	6,2	77,5	0,062	0,269	1,085	186	0,155
0,18	Вафли+	25	1	0,875	25	108,5	0,01	0,004		3,125	0,187
	Итого:	180	5,495	4,75	31,2	186	0,072	0,273	1,085	189,125	0,342
	Ужин										
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
	Итого:	360	13,156	10,219	51,738	356,728	0,33	10,128	29,396	48,326	6,292
	Итого за день:	1 466	52,574	36,949	228,119	1 452,426	1,014	12,499	157,219	700,303	15,492
	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: 160,87 руб.
Стоимость по плану: 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 165,94 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.