

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню
на 23 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	Ca	Fe
	Завтрак										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
268	Бутерброды с маслом+	5,07/30, 404	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	335	8,68	13,58	35,41	299,39	0,21	0,2	5,16	354,08	1,83
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	96	0,303	0,022	7,2	30,732	0,015	0,022	3,789	14,4	1,743
	Итого:	96	0,303	0,022	7,2	30,732	0,015	0,022	3,789	14,4	1,743
	Обед										
300,2	Клёцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
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
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы*+	180	17,01	14,355	30,105	317,25	0,045	0,101	0,461	37,913	1,766
	Итого:	581	23,436	18,609	82,549	604,756	0,206	0,177	22,699	106,122	4,833
	Полдник										
0,14	Печенье+	11	1,848	2,921	18,414	107,459	0,019	0,013		7,172	0,519
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	161	5,748	6,921	25,514	185,259	0,059	0,173	0,78	160,552	0,589
	Ужин										
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
	Итого:	345	7,68	2,27	38,55	203,57	0,145	0,095	9,02	58,39	2,28
	Итого за день:	1 518	45,847	41,402	189,223	1 323,707	0,634	0,667	41,449	693,544	11,276
	Итого среднее за 10 дней:		59,131	52,838	221,12	1 567,8	7,888	2,137	155,357	739,386	14,193

Стоимость рациона: 166,03 руб.
Стоимость по плану: 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 165,78 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.