

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: лето осень ясли 2024
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 3 сентября 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 | | | | | | | | | | |
| 0,19 | Бутерброд с маслом и сыром+ | 5,319/5, 19/28,5 71 | 2,5 | 6,73 | 0,06 | 57,35 | 70,8 | | 0,01 | 108,2 | 0,13 |
| 6,1 | Каша манная молочная+ | 150 | 6 | 3,9 | 25,8 | 163,4 | 0,06 | 0,15 | 0,72 | 148,8 | 0,32 |
| 35,1 | Кофейный | 150 | 1,9 | 1,2 | 10,712 | 57,92 | 0,05 | 0,19 | 0,87 | 178,86 | 0,44 |
| | Итого: | 340 | 10,4 | 11,83 | 36,572 | 278,67 | 70,91 | 0,34 | 1,6 | 435,86 | 0,89 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,02 | Бананы+ | 95 | 1,125 | 0,075 | 15,75 | 65,475 | 0,03 | 0,075 | 7,5 | 6 | 0,9 |
| | Итого: | 95 | 1,125 | 0,075 | 15,75 | 65,475 | 0,03 | 0,075 | 7,5 | 6 | 0,9 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 220,1 | Мясо для супа+ картофельное пюре+ | 20 | 5,2 | 3,4 | | 51,4 | 0,01 | 0,03 | | 6 | 0,3 |
| 104,2 | Компот из свежих плодов (яблок)+ | 150 | 0,6 | 0,4 | 30,004 | 119,14 | 0,01 | 0,01 | 49,5 | 5,16 | 0,71 |
| 98,1 | Суп-пюре из разных овощей+ | 150 | 1,7 | 2,4 | 7,1 | 56,2 | 0,04 | 0,05 | 4,01 | 39,55 | 0,39 |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями+ | 40 | 0,2 | 0,027 | 0,533 | 3 | 0,007 | 0,007 | 1,867 | 4,533 | 0,133 |
| 222 | Зелень в суп+ | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,6 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 256,1 | Рыба треска, тушенная с овощами+ | 60 | 5,74 | 2,89 | 1,54 | 55 | 0,04 | 0,03 | 1,25 | 16,8 | 0,34 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,83 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 562 | 18,25 | 12,327 | 66,927 | 448,84 | 0,263 | 0,24 | 68,833 | 121,883 | 4,243 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 0,18 | Вафли+ | 12 | 0,48 | 0,42 | 12 | 52,08 | 0,005 | 0,002 | | 1,5 | 0,09 |
| 281 | Кефир*+ | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 180 | 0,15 |
| | Итого: | 162 | 4,83 | 4,17 | 18 | 127,08 | 0,065 | 0,262 | 1,05 | 181,5 | 0,24 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 129,1 | Кисель из клюквы+ | 150 | 0,1 | | 20,706 | 86,56 | | | 0,09 | 4,86 | 0,12 |
| 265,2 | Плов с изюмом+ | 150 | 2,01 | 1,23 | 9,44 | 57,93 | 0,05 | 0,07 | 1,94 | 55,85 | 0,7 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 19 | 1,254 | 0,228 | 6,498 | 33,63 | 0,033 | 0,014 | | 6,65 | 0,741 |
| | Итого: | 319 | 3,364 | 1,458 | 36,644 | 178,12 | 0,083 | 0,084 | 2,03 | 67,36 | 1,561 |
| | Итого за день: | 1 478 | 37,969 | 29,86 | 173,893 | 1 098,185 | 71,351 | 1,001 | 81,013 | 812,603 | 7,834 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 59,048 | 52,575 | 216,265 | 1 543,979 | 15,007 | 2,099 | 142,867 | 752,185 | 14,898 |

Стоимость рациона: 148,38 руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.
 Средняя стоимость
 за 10 дней: 161,9 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.