

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: лето осень ясли 2024
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 6 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
268	Бутерброды с маслом+	4,898/3 0,337	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
35,1	Послепудин пудинг+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	336	13,12	13,066	63,85	425,206	0,241	0,401	1,57	327,876	3,068
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Обед										
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
250,2	Биточки+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
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
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
212,1	Капуста тушённая+	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	582	22,94	17,46	73,654	528,85	0,24	0,27	104,93	147,48	5,43
	Полдник										
0,4	Пряники+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	170	5,58	6,655	23,84	175,49	0,057	0,172	0,78	159,9	0,542
	Ужин										
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
	Итого:	359	18,719	13,083	27,243	301,43	0,28	0,036	22,3	59,08	3,033
	Итого за день:	1 542	60,659	50,286	195,712	1 461,388	0,834	0,901	133,33	708,586	13,798
	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: 142,16 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 161,96 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.