

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: лето осень ясли 2024
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 10 сентября 2024 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
144,2	Запеканка из творога+	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
35,1	кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
268	Бутерброды с маслом+	5,327/30,245	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	311	22,15	27,681	47,725	521,881	0,195	0,576	1,35	413,676	1,788
	Завтрак 2ой										
0,16	Абрикосы+	95	0,855	0,095	8,55	36,733	0,028	0,057	9,5	26,6	0,665
	Итого:	95	0,855	0,095	8,55	36,733	0,028	0,057	9,5	26,6	0,665
	Обед										
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
70,1	Борщ сибирский+	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
58	Икра кабачковая+ безстроганов из отварной говядины	40	0,6	2,067	3,267	29,733	0,013	0,013	4,753	11,773	0,327
202,1	макаронные изделия отварные	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
103,1	Сок фруктовый+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,44	Хлеб ржаной+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб пшеничный+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	550	29,068	9,827	97,813	483,401	0,367	0,244	17,767	126,433	5,853
	Полдник										
0,14	Печенье+	10	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:	160	6,03	6,405	22,74	172,69	0,077	0,272	1,05	186,52	0,622
	Ужин										
325	Соус белый основной+	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
115,1	Пудинг рыбный+	60	7,125	2,025	3,15	59,475	0,038	0,06	0,345	27,698	0,45
104,3	картофельное пюре+	100	2,12	2,72	14	92,68	0,08	0,08	7,2	24,7	0,74
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
	Итого:	394	11,269	6,073	49,098	301,385	0,183	0,203	19,345	74,448	2,671
	Итого за день:	1 510	69,372	50,08	225,925	1 516,09	0,85	1,352	49,012	827,677	11,598
	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: 183,5 руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 163,47 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.