

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

Ежедневное меню на 17 сентября 2024 г.

№ рецептуры	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										
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	5,31973, 267/29, 54	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 напиток+	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										
0,32	Нектарин+	95	1,007	0,304	8,408	41,8	0,032	0,025	5,13	5,7	0,266
	Итого:	95	1,007	0,304	8,408	41,8	0,032	0,025	5,13	5,7	0,266
	Обед										
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
104,2	картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
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
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
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	594	19	12,507	69,345	464,04	0,239	0,226	73,858	133,088	4,683
	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:	1 510	38,601	30,269	168,969	1 089,71	71,329	0,937	83,668	823,508	7,64
	Итого среднее за 10 дней:		59,193	52,625	217,395	1 549,259	15,006	2,1	147,717	753,602	14,939

Стоимость рациона: 145,63 руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 158,83 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.