

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

Ежедневное меню на 23 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										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	149	3,179	2,781	12,019	88,109	0,06	0,159	0,725	145,603	0,238
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом+	29,779/ 4,38	2,1	6,471	12,531	116,571	0,043	0,026		7,971	0,531
	Итого:	329	5,439	9,253	24,581	245,48	0,102	0,195	0,805	157,614	1,44
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
325	Соус белый основной+	24	0,24	0,96	0,912	13,44		0,005		3,36	0,048
478	Оладьи из печени (запеченные)	55	8,498	6,078	5,601	110,917	0,174	9,176	17,398	8,507	3,997
204,1	Гречка	95	5,71	1,482	28,871	136,867	0,152	0,082		12,379	2,907
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
	Итого:	586	24,911	16,1	74,295	526,777	0,487	9,493	201,78	90,815	13,632
	Полдник										
37,1	молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,18	Вафли+	12	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	162	4,38	4,42	19,1	129,88	0,045	0,162	0,78	154,88	0,16
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	143	1,594	4,383	9,853	84,942	0,079	0,079	20,599	25,068	0,787
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	352	3,498	4,638	37,574	201,992	0,149	0,11	25,466	63,241	2,261
	Итого за день:	1 524	38,258	34,44	162,9	1 136,139	0,805	9,975	352,581	478,551	19,142
	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: 105,52 руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 152,89 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.