

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

Ежедневное меню на 24 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										
3,1	Каша рисовая молочная+	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
35,1	кофейный циклотек+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом+	4,718/3 0,11	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	336	9,62	12,866	52,55	361,606	0,151	0,371	1,59	334,596	1,398
	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										
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
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+	40	0,6	2,067	3,267	29,733	0,013	0,013	4,753	11,773	0,327
202,1	Бефстроганов из отварной	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
103,1	Макаронные изделия	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной+	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	29,218	10,227	103,135	506,201	0,347	0,244	64,267	104,603	5,963
	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										
182,1	Соус молочный (сладкий)+	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
16,1	Сырники из творога+	97	7,178	3,434	8,497	92,15	0,058	0,233	0,213	138,894	0,679
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:	276	8,752	4,062	39,495	229,08	0,103	0,281	2,043	158,014	1,77
	Итого за день:	1 417	54,475	33,654	226,47	1 306,31	0,707	1,225	78,451	810,333	10,417
	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: 163,2 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 152,27 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.