

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.