

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: лето осень ясли 2024
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 25 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										
0,3	Яйцо отварное+	30	3,756	3,402	0,207	46,47	0,002	0,01			
2,1	Каша пшённая молочная+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	5,319/4, 988/30, 481	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	Итого:	370	16,456	16,732	51,867	415,12	70,992	0,23	1,06	313,94	2,27
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	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+	10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
259,3	Рагу по- домашнему с	180	14,608	18,334	15,12	283,865	0,145	0,167	17,123	30,017	1,954
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	574	20,208	22,534	69,958	504,415	0,276	0,318	41,753	135,377	5,594
	Полдник										
0,4	Пряники+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	молоко кисломолочное+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	170	5,58	6,655	23,84	175,49	0,057	0,172	0,78	159,9	0,542
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
90,3	Фрикадельки рыбные (треска)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
	Итого:	344	7,664	2,258	30,728	172,68	0,123	0,184	170,94	40,35	5,431
	Итого за день:	1 553	50,208	48,201	183,518	1 298,117	71,464	0,926	218,283	663,817	15,562
	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: 143 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 149,73 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.