

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: лето осень ясли 2024
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 27 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом+	5,025/3 0,56	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	335	12,75	13,25	65,12	433,8	0,2	0,27	1,06	205	3,5
	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										
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,077
103,1	Макаронные изделия	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
216,1	Помидоры свежие порциями+	38	0,38	0,095	1,425	7,885	0,019	0,019	9,5	5,32	0,342
92,1	Суп с крупой (рис)+	150	1,9	3,4	10,5	82,3	0,06	0,01	0,5	10,03	0,49
250,1	Котлеты+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
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
	Итого:	584	28,727	16,684	103,643	572	0,388	0,249	16,765	112,055	5,155
	Полдник										
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
147,2	Блины+	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	235	9,8	8,625	46,375	285,9	0,164	0,285	1,03	241,11	0,92
	Ужин										
212,1	Капуста тушённая+	101	2,778	6,191	11,403	102,293	0,04	0,061	43,804	68,397	1,364
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
234,5	Рыба минтай припущенная+	60	15,87	0,77	0,51	72,08	0,525	0,075	1,365	29,47	0,42
0,3	Яйцо отварное+	30	3,756	3,402	0,207	46,47	0,002	0,01			
216,1	Помидоры свежие порциями+	38	0,38	0,095	1,425	7,885	0,019	0,019	9,5	5,32	0,342
	Итого:	398	24,198	10,686	20,073	303,158	0,62	0,189	54,749	113,877	3,537
	Итого за день:	1 647	75,504	49,275	242,561	1 626,868	1,394	1,008	197,354	684,042	14,761
	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: 140,05 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 143,93 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.