

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

Ежедневное меню на 30 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										
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом+	4,623/3 1,158	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	336	5,28	10,566	26,068	261,286	0,101	0,211	0,92	178,386	1,478
	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										
0,13	Сметана в суп+	10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
267	Жаркое по- домашнему из говядины+	180	11,7	7,2	19,98	194,4	0,14	0,18	8,28	28,8	2,52
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	572	16,42	11,41	67,71	444,52	0,282	0,304	29,57	90,32	5,62
	Полдник										
0,14	Печенье+	10	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:	160	5,58	6,655	23,84	175,49	0,057	0,172	0,78	159,9	0,542
	Ужин										
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
180,1	Вареники пшеничные+	117	14,43	13,904	20,436	265,298	0,059	0,234	0,195	127,608	0,761
182,1	Соус молочный (сладкий)+	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
	Итого:	296	16,334	14,532	49,124	389,348	0,122	0,268	3,225	167,418	2,122
	Итого за день:	1 459	43,644	43,192	174,092	1 302,653	0,584	0,97	158,245	608,024	11,411
	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: 139,82 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 142,55 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.