

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети ясли

Ежедневное меню на 6 февраля 2024 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая 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	28,19/5,676	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	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	37	0,37	0,093	1,388	7,678	0,019	0,019	9,25	5,18	0,333
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,01	Соль	4								14,72	0,116
277,1	Свекла тушенная с луком	100	2,82	9,22	14,47	143,15	0,033	0,05	8,27	42,5	1,9
250,3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
0,44	Сок фруктовый 0,2	150	0,75	0,15	20,7	80,46	0,03	0,015	3	30	0,6
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	541	17,939	16,936	67,736	481,747	0,25	0,238	27,28	148,275	5,74
	Полдник										
340	Пирожки простые печеные с мясом и луком	35	4,39	1,99	12,58	86	0,04	0,04	0,03	7,5	0,5
37,1	Молоко кипячённое	149	3,874	3,973	7,053	77,281	0,04	0,159	0,775	152,357	0,07
	Итого:	184	8,264	5,963	19,633	163,281	0,08	0,199	0,805	159,857	0,57
	Ужин										
144,2	Запеканка из творога	98	15,611	16,258	7,938	237,234	0,049	0,255	0,225	145,53	0,647
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
129,1	Кисель из клюквы	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
	Итого:	273	17,511	18,383	42,519	405,794	0,093	0,35	0,565	227,14	0,817
	Итого за день:	1 408	56,494	54,562	202,357	1 516,632	0,644	1,071	153,46	752,272	12,276
	Итого среднее за 10 дней:		57,197	55,376	220,675	1 603,469	0,78	4,941	145,459	842,208	13,947

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 160,76 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.