

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

Ежедневное меню на 13 февраля 2024 г.

№ рецептуры	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										
144,2	Запеканка из творога	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	305	21,91	20,185	46,697	450,885	0,192	0,563	1,35	411,01	1,72
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Обед										
495	Суп из св/мороженных овощей	150	1,16	3,02	7,27	58,2	0,03	0,49	11,08	26	0,48
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	9	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,01	Соль	3								11,04	0,087
234,4	Рыба семга припущенная	60	12	4,86		91,8	0,138	0,15	0,6	9	0,48
105	Рис отварной	100	2,43	2,72	23,45	140,3	0,02	0,013		3,51	0,33
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	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	514	19,21	11,84	65,36	448,97	0,288	0,708	19,72	110,1	3,617
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	220	8,86	7,38	52,83	310,9	0,12	0,24	0,83	173,03	0,757
	Ужин										
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	120	1,68	9,14	8,74	124,82	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный	35	3,08	0,56	15,96	82,6	0,082	0,035		16,333	1,82
	Итого:	365	11,185	15,445	35,98	329,12	0,128	0,094	13,415	56,443	3,404
	Итого за день:	1 479	62,29	54,925	216,617	1 605,35	0,758	1,68	42,815	756,583	10,398
	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: 117,92 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.