

КОПИЯ ВЕРНА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат

0СFB410BC8C302A7D5572D17B8633150
Владелец Вечипольская Валентина Ивановна
Действителен с 13.01.2023 по 07.04.2024

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

Ежедневное меню на 4 марта 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										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	335	7,55	11,55	37,432	282,62	0,16	0,38	1,6	334,74	1,3
	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										
316,1	Лечо порционно	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
82,1	Суп крестьянский с крупой	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Лавровый лист	1									
0,13	Сметана в суп	9	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
227,2	Плов из говядины	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
0,01	Соль	3								11,04	0,087
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	575	17,77	19,65	93,84	618,35	0,23	0,15	38,46	137,01	6,667
	Полдник										
302,1	Сырная палочка	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	200	10,04	22,31	32,01	367	0,109	0,229	0,89	250,6	0,659
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
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:	375	7,575	4,315	54,025	285,48	0,262	0,19	25,365	74,343	4,2
	Итого за день:	1 560	42,965	57,855	224,657	1 585,46	0,782	0,964	190,065	808,693	14,476
	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: 162,35 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.