

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли 2024
Возрастная категория: Дети -ясли



Ежедневное меню на 19 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										
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
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	330	5,64	3,07	26,14	198,39	0,108	0,188	0,81	157,52	1,48
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Обед										
60,2	Икра морковная+	50	1,375	4,625	7,25	71,625	0,025	0,025	4,138	21,25	0,95
69,1	Борщ с фасолью и картофелем	149	2,285	3,079	9,536	75,692	0,05	0,04	3,218	26,025	0,973
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
204,1	Гречка рассыпчатая+	110	6,611	1,716	33,429	158,477	0,176	0,095		14,333	3,366
314,1	Соус томатный+	15	0,255	0,675	1,17	12	0,003	0,003	0,42	3	0,105
250,2	Биточки+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	609	28,756	20,885	88,335	635,674	0,378	0,312	16,923	144,713	8,182
	Полдник										
0,14	Печенье+	10	0,84	1,328	8,37	48,845	0,009	0,006		3,26	0,236
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	190	5,52	6,128	16,89	142,205	0,057	0,198	0,936	187,316	0,32
	Ужин										
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	200	12,246	6,754	31,092	234,154	0,262	1,015	42,415	31,354	5,4
0,44	Сок фруктовый+	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	400	14,106	6,994	62,76	366,058	0,333	1,042	46,015	70,742	6,9
	Итого за день:	1 624	54,06	37,115	203,435	1 382,873	0,903	1,76	221,434	575,491	18,972
	Итого среднее за 10 дней:		57,095	49,063	211,475	1 508,639	22,016	1,24	127,858	792,166	13,818

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 187,62 руб.

Повар: _____ / Алиммирзоева Т. Х.

Врач(диетсестра): _____ / Доценко И. Т.