

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето ясли 2024
 Возрастная категория: Дети -ясли



Ежедневное меню на 24 апреля 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
1	Масло в кашу+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	30/4/6,3 83	2,439	6,566	0,059	55,951	69,073		0,01	105,561	0,127
	Итого:	345	12,039	18,396	36,013	344,711	69,253	0,18	2,68	442,901	1,207
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	Итого:	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
115,1	Пудинг рыбный+	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
104,2	Картофельное пюре+	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
	Итого:	595	23,156	13,522	85,851	556,091	0,33	0,324	32,241	188,448	5,604
	Полдник										
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	200	7,443	6,414	39,764	244,3	0,097	0,217	0,816	167,416	0,561
	Ужин										
186,1	Рагу фруктово-овощное +	180	3,6	1,4	37	158,9	0,1	0,15	38,69	121,76	2,95
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	400	11,345	7,385	55,12	316	0,141	0,184	40,865	134,91	4,41
	Итого за день:	1 635	54,838	45,907	224,443	1 495,473	69,859	0,907	133,602	965,975	12,067
	Итого среднее за 10 дней:		58,072	50,592	207,298	1 502,063	22,025	1,255	140,744	788,686	14,569

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость
 за 10 дней: 177,83 руб.

Повар: _____ / Алимурзоева Т. Х.