

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень ясли 2024
 Возрастная категория: Дети -ясли



Ежедневное меню на 27 августа 2024 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшѐнная молочная+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
1	Масло в кашу+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,15	Мармелад+	50	0,05		39,7	160,5				2	0,2
	Итого:	355	10,59	9,83	89,672	492,35	0,23	0,36	1,56	331,55	1,9
Обед											
73,1	Щи из свежей капусты+	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
220,1	Мясо для супа+	30	7,8	5,1		77,1	0,015	0,045		9	0,45
116,1	Суфле рыбное+	60	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
106,1	Рис припущенный+	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
0,44	Сок фруктовый+	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
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:	583	24,16	12,56	68,397	489,757	0,225	0,205	12,77	124,027	4,184
Полдник											
0,18	Вафли+	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
281,1	Ряженка*+	230	6,67	5,75	9,66	116,533	0,046	0,031	0,69	285,2	0,23
	Итого:	250	7,15	6,17	21,66	168,613	0,051	0,033	0,69	286,7	0,32
Ужин											
15,1	Омлет натуральный+	151	15,1	15,603	3,02	211,4	0,076	0,428	0,227	103,183	2,416
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
60,1	Икра свекольная+	60	1,65	5,55	8,7	85,95	0,03	0,03	4,965	25,5	1,14
	Итого:	391	20,33	23,113	34,38	420,85	0,168	0,54	5,552	195,433	5,616
	Итого за день:	1 579	62,23	51,673	214,109	1 571,57	0,674	1,138	20,571	937,71	12,02
	Итого среднее за 10 дней:		58,643	46,335	214,369	1 510,01	22,025	1,331	114,549	770,565	13,841

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость
 за 10 дней: 187,87 руб.

Повар:  / Ермолинская М. Н.

Врач(диетсестра):  / Доценко И. Т.

Бухгалтер:  / Ачкасова М. А.