

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень ясли 2024
 Возрастная категория: Дети -ясли



Ежедневное меню на 28 августа 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											
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
1	Масло в кашу+	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
0,15	Мармелад+	50	0,05		39,7	160,5				2	0,2
	Итого:	353	12,234	9,378	91,83	505,448	0,2	0,186	2,65	322,51	2,376
Обед											
60,2	Икра морковная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
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+	16	0,932	0,885	3,853	27,13	0,013	0,022		11,018	0,101
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
227,2	Плов из говядины+	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
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:	579	19,532	20,885	104,923	676,7	0,279	0,132	18,218	138,698	6,782
Полдник											
0,14	Печенье+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	170	5,58	6,655	23,84	175,49	0,057	0,172	0,78	159,9	0,542
Ужин											
114,1	Фрикадельки рыбные+	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
134,1	Кисель из сока+	165	0,33		20,48	88,088	0,011	0,011	7,92	11,671	0,187
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	355	14,53	4,58	50,13	306,858	0,21	0,187	15,596	86,131	2,777
	Итого за день:	1 457	51,876	41,498	270,723	1 664,496	0,745	0,677	37,244	707,239	12,477
	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: 189,76 руб.

Повар:  / Ермолинская М. Н.

Врач(диетсестра):  / Доценко И. Т.

Бухгалтер:  / Ачкасова М. А.