

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: весна-лето ясли
 Возрастная категория: Дети ясли к1

Ежедневное меню на 16 июня 2022 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	Са	Fe
Завтрак											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	156	3,328	2,912	12,584	92,248	0,062	0,166	0,759	152,443	0,25
35,1	Кофейный	151	1,913	1,208	10,783	58,306	0,05	0,191	0,876	180,052	0,443
268	Бутерброды с маслом+	5/30,70 6	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	343	7,761	11,886	38,405	290,44	0,164	0,389	1,635	342,061	1,33
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
58	Икра кабачковая+	33	0,743	2,558	4,043	36,795	0,017	0,017	5,882	14,57	0,404
93,1	Суп с крупой (рисовой) и томатом++	150	1,1	0,12	9,1	44,5	0,01	0,01	0,8	3,97	0,25
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп+	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
250,2	Биточки+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
277,1	Свекла тушеная с луком+	100	2,82	9,22	14,47	143,15	0,033	0,05	8,27	42,5	1,9
139,1	Напиток клюквенный+	130	0,087		13,612	51,445			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	Итого:	536	21,196	20,867	61,608	503,712	0,181	0,226	24,978	135,107	5,432
Полдник											
148,1	Ватрушка с творогом+	74	10,483	2,59	33,67	189,563	0,111	0,123	0,136	48,199	1,172
37,1	Молоко кипячённое+	151	3,926	4,027	7,147	78,319	0,04	0,161	0,785	154,403	0,07
	Итого:	225	14,409	6,617	40,817	267,882	0,151	0,284	0,921	202,601	1,242
Ужин											
115,1	Пудинг рыбный+	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
187,1	Суфле из капусты+	180	11,7	22,8	17,8	316,1	0,09	0,23	33,45	236,99	2,11
34,1	Чай с лимоном+	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,002	0,002	2,61	7,38	0,816
0,1	Хлеб пшеничный+	39	3,432	0,624	17,784	92,04	0,091	0,039		18,2	2,028
	Итого:	459	24,83	26,214	52,906	540,54	0,233	0,351	36,52	299,5	5,554
	Итого за день:	1 638	68,871	65,733	199,812	1 629,709	0,759	1,252	109,053	1 004,77	13,783
	Итого среднее за 10 дней:		64,166	53,735	263,463	1 525,723	0,88	1,098	148,48	775,216	15,115

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 145 руб.
 Средняя стоимость за 10 246,12 руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра):  /

Бухгалтер: _____ / Стрельцова А. В.