

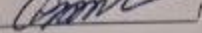
День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: весна-лето ясли
 Возрастная категория: Дети ясли к2

Ежедневное меню на 20 июня 2022 г.

№ рецептурной уры	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											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	151	2,617	2,819	11,073	81,137	0,05	0,171	0,846	165,879	0,171
34	Чай с молоком+	170	1,813	1,813	14,053	79,787	0,011	0,068	0,408	63,75	1,009
0,25	Батон нарезной+	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	352	6,787	4,911	39,604	232,11	0,111	0,258	1,254	236,759	1,769
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая+	151								6,795	0,001
	Итого:	251	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	22,795	2,201
Обед											
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках)	41	0,615	2,46	4,1	41	0,01	0,031	20,91	8,2	0,82
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
222	Зелень в суп+	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
227,1	Плов из отварной говядины+	150	9,75	10,8	28,75	251,333	0,083		5,1	22,417	2,067
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	541	15,026	17,267	64,682	471,214	0,195	0,197	206,82	102,712	8,796
Полдник											
0,4	Пряники+	21	1,764	2,788	17,577	102,575	0,018	0,013		6,846	0,496
37,1	Молоко кипяченое+	171	4,446	4,56	8,094	88,692	0,046	0,182	0,889	174,853	0,08
	Итого:	192	6,21	7,348	25,671	191,267	0,063	0,195	0,889	181,699	0,575
Ужин											
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем порусски+	180	11,148	8,628	14,808	181,8			19,056	50,472	1,272
0,1	Сок тыквенный+	151					0,075	0,032		14,933	1,664
	Хлеб пшеничный+	32	2,816	0,512	14,592	75,52	0,075	0,032	19,056	65,405	2,936
	Итого:	363	13,964	9,14	29,4	257,32	0,075	0,032	19,056	65,405	2,936
	Итого за день:	1 699	42,027	38,706	169,157	1 194,591	0,474	0,701	393,019	609,37	16,277
	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 дней: 172,1 руб.

Повар: _____

Врач(диетсестра): 

Бухгалтер: _____