



День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2024
Возрастная категория: Дети -ясли

Ежедневное меню на 12 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										
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+	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
268	Бутерброды с маслом+	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	345	13,09	16,48	63,492	454,35	0,24	0,41	1,57	328,81	3,06
	Обед										
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
255,2	Голубцы ленивые +	150	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18
183	Соус сметанный+	30	0,48	0,6	1,68	14,52		0,012	0,012	6,624	0,048
60,1	Икра свекольная+	50	1,375	4,625	7,25	71,625	0,025	0,025	4,138	21,25	0,95
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
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:	610	23,185	23,405	62,67	553,355	0,257	0,167	55,986	147,089	6,056
	Полдник										
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	35	2,19	1,27	14,2	77	0,04	0,02	0,24	7,4	0,44
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	215	6,87	6,07	22,72	170,36	0,088	0,212	1,176	191,456	0,524
	Ужин										
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	50	0,93	0,188	7,026	270,825	0,01	0,01	2,4	2,5	0,2
15,1	Омлет натуральный+	150	15	15,5	3	210	0,075	0,425	0,225	102,5	2,4
203,1	Напиток брусничный+	180	0,12		22,44	85,56			1,344	8,532	0,144
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	410	18,03	16,048	42,726	619,485	0,138	0,458	3,969	124,032	3,914
	Итого за день:	1 580	61,175	62,003	191,608	1 797,55	0,723	1,247	62,701	791,387	13,554
	Итого среднее за 10 дней:		58,072	50,592	207,298	1 502,063	22,025	1,255	140,747	788,686	14,569

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 170,94 руб.

Повар:  / Алимирзоева Т. Х.