

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли 2024
 Возрастная категория: Дети -ясли



Ежедневное меню на 8 февраля 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
32,1	Чай+	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
0,15	Мармелад+	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	353	11,624	6,748	68,126	384,508	0,188	0,234	1	162,71	5,106
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
Обед											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	50	0,5	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,375
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
239	Птица отварная+	60	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
163,1	Капуста тушённая+	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18
0,04	Сок тыквенный+	180	0,675		16,326	64,737	0,027	0,027	1,62	17,541	0,27
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:	617	22,89	16,848	67,294	500,615	0,3	0,195	51,765	171,821	5,39
Полдник											
0,18	Вафли+	10	0,24	0,21	6	26,04	0,003	0,001		0,75	0,045
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:	160	4,59	3,96	12	101,04	0,063	0,261	1,05	180,75	0,195
Ужин											
144,2	Запеканка из творога+	120	19,116	19,908	9,72	290,49	0,06	0,312	0,276	178,2	0,792
182,1	Соус молочный (сладкий)+	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
132	Кисель из кураги+	180	0,96		34,805	148,488		0,024	0,36	22,188	0,54
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
	Итого:	400	28,716	26,738	58,13	589,528	0,117	0,396	0,696	223,228	2,542
	Итого за день:	1 625	67,858	54,332	214,86	1 616,237	0,695	1,105	211,261	753,709	15,323
	Итого среднее за 10 дней:		57,095	49,063	211,475	1 508,639	22,016	1,24	127,858	792,166	13,818

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 152,73 руб.

Повар:  / Алимирзоева Т. Х.

Врач(диетсестра):  / Доенко И. Т.