

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



Ежедневное меню на 5 февраля 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
32,1	Чай+	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
0,15	Мармелад+	15	0,015		11,91	48,15				0,6	0,06
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	345	5,495	3,27	37,02	201,84	0,108	0,278	1,41	242,16	3,31
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											
60,2	Икра морковная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
69,1	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,3	3,1	9,6	76,2	0,05	0,04	3,24	26,2	0,98
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
204,1	Гречка рассыпчатая+	110	6,611	1,716	33,429	158,477	0,176	0,095		14,333	3,366
314,1	Соус томатный+	15	0,255	0,675	1,17	12	0,003	0,003	0,42	3	0,105
250,2	Биточки+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
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:	598	28,436	19,781	86,889	619,597	0,373	0,308	16,103	138,838	7,999
Полдник											
0,14	Печенье+	10	0,84	1,328	8,37	48,845	0,009	0,006		3,26	0,236
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	190	5,52	6,128	16,89	142,205	0,057	0,198	0,936	187,316	0,32
Ужин											
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	180	11,022	6,078	27,983	210,738	0,235	0,914	38,174	28,218	4,86
0,44	Сок фруктовый+	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	390	13,542	6,438	63,071	360,342	0,324	0,948	41,774	71,106	6,75
	Итого за день:	1 618	53,031	35,655	213,18	1 364,53	0,889	1,751	216,973	654,62	20,469
	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: 155,88 руб.

Повар: _____ / Алиммирзоева Т. Х.

Врач(диетостра): _____ / Доценко И. Т.