

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето ясли 2024
 Возрастная категория: Дети -ясли



Ежедневное меню на 25 апреля 2024 г.

№ рецептур	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										
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
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:	350	5,5	3,27	40,99	217,89	0,098	0,218	1,14	187,32	3,28
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
	Итого:	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
	Обед										
309,1	Огурцы консервированные порциями++	50	0,338	0,046	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
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
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
218,1	Суфле из говядины+	60	15,15	4,33	2	107,39	0,06	0,16	0,06	24,31	1,48
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	20	0,4	0,96	1,52	16,16	0,008	0,016	0,056	11,984	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные+	110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195
0,03	Сок томатный+	150	1,2		4,5	21,89	0,01	0,04	11,84	20,99	1,35
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	609	35,229	15,639	87,354	515,81	0,384	0,39	20,263	159,713	7,249
	Полдник										
0,18	Вафли+	10	0,24	0,21	6	26,04	0,003	0,001		0,75	0,045
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	160	4,14	4,21	13,1	103,84	0,043	0,161	0,78	154,13	0,115
	Ужин										
171,2	Запеканка овощная+	180	6,168	6,9	36,048	222,36	0,168	0,144	19,62	73,236	2,016
273,5	Напиток апельсиновый+	180	0,168	0,036	17,028	70,044	0,012		10,8	6,768	0,12
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	390	8,316	7,296	63,336	345,504	0,233	0,167	30,42	90,504	3,306
	Итого за день:	1 604	53,565	30,443	213,805	1 221,566	0,776	0,963	57,353	609,717	16,135
	Итого среднее за 10 дней:		58,072	50,592	207,298	1 502,063	22,025	1,255	140,744	788,686	14,569

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость
 за 10 дней: 176,34 руб.

Повар:  / Алимирзоева Т. Х.