

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето ясли 2024
 Возрастная категория: Дети -ясли



Ежедневное меню на 5 апреля 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										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	30/4/6,3/83	2,439	6,566	0,059	55,951	69,073		0,01	105,561	0,127
	Итого:	340	6,939	10,566	21,771	194,471	69,173	0,36	1,72	449,201	0,737
	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										
309,1	Огурцы консервированные порциями++	50	0,338	0,046	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
82,1	Суп крестьянский с крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
239,1	Мясо для супа (куры)+	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
251	Азу с говядиной+	200	12,6	8	20,2	106	0,14	0,18	7,6	34	2,4
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
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
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
	Итого:	621	33,718	27,596	63,833	538,73	0,38	0,26	25,43	154,87	6,917
	Полдник										
151,1	Булочки с изюмом+	60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	240	10,68	10,2	46,92	297,06	0,158	0,292	1,066	231,866	1,414
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	50	0,7	3,808	3,642	52,008	0,017	0,017	4,683	14,15	0,377
15,1	Омлет натуральный+	150	15	15,5	3	210	0,075	0,425	0,225	102,5	2,4
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	380	17,78	19,668	35,602	386,408	0,144	0,464	6,028	134,26	4,067
	Итого за день:	1 676	69,155	68,068	177,435	1 457,216	69,883	1,395	190,994	985,397	15,224
	Итого среднее за 10 дней:		61,02	53,396	219,146	1 594,725	22,048	1,267	140,894	792,682	15,26

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 184,89 руб.

Повар:  / Алимирзоева Т. Х.