

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли 2024
Возрастная категория: Дети -ясли



Ежедневное меню на 23 января 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 | | | | | | | | | | |
| 5,1 | Каша геркулес молочная+ | 150 | 6,1 | 5,1 | 21,9 | 158 | 0,12 | 0,17 | 0,72 | 155,8 | 0,89 |
| 1 | Масло в кашу+ | 3 | 0,024 | 2,178 | 0,036 | 19,818 | | 0,006 | | 0,72 | 0,006 |
| 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+ | 30,12/4/6,383 | 2,439 | 6,566 | 0,059 | 55,951 | 69,073 | | 0,01 | 105,561 | 0,127 |
| | Итого: | 343 | 10,463 | 15,044 | 32,707 | 291,689 | 69,243 | 0,366 | 1,6 | 440,941 | 1,463 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,23 | Груша+ | 75 | 0,3 | 0,022 | 7,125 | 30,412 | 0,015 | 0,022 | 3,75 | 14,25 | 1,725 |
| | Итого: | 75 | 0,3 | 0,022 | 7,125 | 30,412 | 0,015 | 0,022 | 3,75 | 14,25 | 1,725 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями+ | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 8,3 | 0,02 | 0,02 | 10 | 5,6 | 0,36 |
| 80,1 | Рассольник ленинградский+ | 150 | 1,4 | 3,1 | 9,7 | 74,7 | 0,05 | 0,04 | 4,23 | 12,6 | 0,56 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 15 | 3,9 | 2,55 | | 38,55 | 0,008 | 0,023 | | 4,5 | 0,225 |
| 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+ | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,24 | 9,04 | | | 0,053 | 7,2 | |
| 115,1 | Пудинг рыбный+ | 60 | 9,5 | 2,7 | 4,2 | 79,3 | 0,05 | 0,08 | 0,46 | 36,93 | 0,6 |
| 164,1 | Картофель отварной+ | 120 | 2,388 | 2,82 | 18,408 | 114,828 | 0,112 | 0,079 | 9,895 | 12,016 | 1,008 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов (яблок)+ | 150 | 0,6 | 0,4 | 30,004 | 119,14 | 0,01 | 0,01 | 49,5 | 5,16 | 0,71 |
| 0,56 | Синтетическая аскорбиновая кислота (витамин С) | 1 | | | | | | | 0,035 | | |
| 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 |
| 181,1 | Соус молочный (для подачи к блюду)+ | 10 | 0,2 | 0,48 | 0,76 | 8,08 | 0,004 | 0,008 | 0,028 | 5,992 | 0,016 |
| | Итого: | 599 | 21,318 | 13,44 | 78,572 | 523,368 | 0,323 | 0,3 | 79,202 | 126,188 | 5,206 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 334 | Плюшка новомосковская+ | 60 | 4,1 | 3,6 | 32,65 | 180 | 0,086 | | 0,031 | 18,1 | 0,66 |
| 281,1 | Ряженка*+ | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 | 0,03 | 0,02 | 0,45 | 186 | 0,15 |
| | Итого: | 210 | 8,45 | 7,35 | 38,95 | 256 | 0,116 | 0,02 | 0,481 | 204,1 | 0,81 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 16,1 | Сырники из творога+ | 130 | 9,62 | 4,602 | 11,388 | 123,5 | 0,078 | 0,312 | 0,286 | 186,147 | 0,91 |
| 133 | Кисель из плодов шиповника+ | 150 | 0,02 | | 18,51 | 78,5 | | 0,03 | 26,4 | 6,56 | 1,4 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 53,1 | 0,053 | 0,023 | | 10,5 | 1,17 |
| 182,3 | Соус сладкий+ | 39 | 2,808 | 3,315 | 21,645 | 127,92 | 0,069 | 0,148 | 0,39 | 119,73 | 0,078 |
| 0,3 | Яйцо отварное+ | 51 | 6,385 | 5,783 | 0,352 | 78,999 | 0,004 | 0,017 | | | |
| | Итого: | 400 | 20,813 | 14,06 | 62,155 | 462,019 | 0,203 | 0,53 | 27,076 | 322,937 | 3,558 |
| | Итого за день: | 1 627 | 61,344 | 49,916 | 219,508 | 1 563,488 | 69,9 | 1,238 | 112,108 | 1 108,416 | 12,762 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 57,097 | 49,067 | 211,15 | 1 507,227 | 22,015 | 1,24 | 127,175 | 792,217 | 13,876 |

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

Повар: _____ / Алимирзоева Т. Х.

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