

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: весна-лето ясли 2024
 Возрастная категория: Дети ясли к2

Ежедневное меню на 3 мая 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										
15,1	Омлет натуральный+	125	12,5	12,917	2,5	175	0,062	0,354	0,187	85,417	2
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
35,1	Кофейный	165	2,09	1,32	11,783	63,712	0,055	0,209	0,957	196,746	0,484
0,25	Батон нарезной+	20	1,52	0,18	9,34	45,927	0,032	0,012		4,6	0,38
	Итого:	350	16,854	14,567	29,244	501,299	0,158	0,583	3,064	288,763	3,024
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	99	0,891	0,198	8,019	35,818	0,04	0,003	59,4	33,66	0,297
	Итого:	99	0,891	0,198	8,019	35,818	0,04	0,003	59,4	33,66	0,297
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
245	Суп - лапша домашняя+	146	1,674	1,061	11,573	65,34	0,058	0,039	4,059	11,807	0,555
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
260,1	Плов из филе куриного	150	16,472	4,875	22,594	200,109	0,094		1,266	15,45	1,556
0,09	Сок тыквенный+	161									
	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	559	30,601	14,554	56,67	483,697	0,298	0,097	9,254	64,672	4,789
	Полдник										
0,51	Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
148,1	Ватрушка с творогом+	50	7,083	1,75	22,75	128,083	0,075	0,083	0,092	32,567	0,792
	Итого:	200	11,433	5,5	29,05	204,083	0,105	0,103	0,542	218,567	0,942
	Ужин										
323,1	Картофельное пюре с морковью+	150	3,075	3,465	22,095	131,835	0,053	0,068	1,95	55,845	0,705
119,1	Гуляш из отварной говядины+	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
273,4	Напиток лимонный	170	0,385		19,255	79,05	0,005		4,522	4,981	0,114
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	400	19,72	8,095	53,42	365,265	0,174	0,218	7,492	83,919	3,209
	Итого за день:	1 608	79,5	42,914	176,403	1 590,162	0,774	1,004	79,753	689,58	12,261
	Итого среднее за 10 дней:		63,509	50,418	209,48	1 539,746	14,935	2,167	151,085	755,213	14,414

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 171,98 руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/