

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

Ежедневное меню на 14 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										
25,2	Запеканка из творога+	100	19,87	3,32	16,54	169,36	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
185,1	Соус клюквенный+	50			6,6	24,8			0,34	1,4	0,04
268	Бутерброды с маслом+	7,143/4 2,956	3,5	10,786	20,886	194,286	0,071	0,043		13,286	0,886
	Итого:	350	23,53	14,106	44,056	429,246	0,121	0,263	0,65	138,636	2,136
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	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
73,1	Щи из свежей капусты+	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
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	
250,2	Биточки+	50	8,083	4,917	4,917	95	0,033	0,067	0,075	20,433	0,55
221,2	Свекла, тушенная в сметанном	120	3,192	5,952	18,888	129,876	0,036	0,072	6,048	69,588	1,992
140,2	Напиток из груш++	150	0,1	0,1	10,818	40,38	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	570	18,405	16,899	53,723	423,226	0,184	0,224	53,246	161,851	5,402
	Полдник										
303	Шанежка с картофелем+	49	4,907	5,327	28,231	180,495	0,06	0,06	3,315	97,309	0,601
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	Итого:	199	9,257	9,077	34,531	256,495	0,09	0,08	3,765	283,309	0,751
	Ужин										
60,2	Икра морковная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
236	Печень по – строгановски+	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
103,1	Макаронные изделия	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
132	Кисель из кураги+	180	0,96		34,805	148,488		0,024	0,36	22,188	0,54
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	400	19,1	13,22	103,955	508,488	0,363	0,124	18,95	87,081	6,636
	Итого за день:	1 594	71,417	53,376	252,014	1 682,93	0,789	0,766	84,111	676,877	15,825
	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: руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/