

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: весна-лето ясли 2024
 Возрастная категория: Дети ясли к2

Ежедневное меню на 15 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											
17,1	Суп молочный с пшеном++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
35,1	Кофейный	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
0,15	Мармелад+	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
	Итого:	350	6,8	4,27	51,602	271,61	0,158	0,438	1,98	406,38	1,31
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
	Итого:	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
Обед											
485	Салат	40	2,2	5,31	1,61	62,99	0,021		1,58	76,65	0,362
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
166,1	Картофельное пюре+	120	2,6	0,933	17,4	93,533					
234,4	Рыба семга припущенная+	45	9	3,645		68,85	0,104	0,113	0,45	6,75	0,36
314,1	Соус томатный+	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
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
	Итого:	595	24,12	18,578	64,96	528,363	0,288	0,236	14,873	165,34	3,962
Полдник											
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	200	7,443	6,414	39,764	244,3	0,097	0,217	0,816	167,416	0,561
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	170	2,527	6,947	15,617	134,64	0,125	0,125	32,651	39,735	1,247
250,3	Шницели+	50	8,083	4,917	4,917	95	0,033	0,067	0,075	20,433	0,55
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	14,351	12,344	67,614	431,48	0,238	0,281	34,596	117,588	4,527
	Итого за день:	1 640	53,474	41,797	231,065	1 511,853	0,839	1,201	88,365	889,974	10,454
	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: _____/