

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

Ежедневное меню на 17 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 | 166 | 2,103 | 1,328 | 11,855 | 64,098 | 0,055 | 0,21 | 0,963 | 197,938 | 0,487 |
| 0,25 | Батон нарезной+ | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 45,927 | 0,032 | 0,012 | | 4,6 | 0,38 |
| | Итого: | 351 | 16,867 | 14,575 | 29,316 | 501,685 | 0,158 | 0,584 | 3,07 | 289,955 | 3,027 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,28 | Апельсины+ | 96 | 0,864 | 0,192 | 7,776 | 34,733 | 0,038 | 0,003 | 57,6 | 32,64 | 0,288 |
| | Итого: | 96 | 0,864 | 0,192 | 7,776 | 34,733 | 0,038 | 0,003 | 57,6 | 32,64 | 0,288 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 214,1 | Перец сладкий свежий порциями+ | 34 | 0,425 | | 1,785 | 8,67 | 0,034 | 0,026 | 85 | 2,72 | 0,204 |
| 245 | Суп - лапша домашняя+ | 150 | 1,72 | 1,09 | 11,89 | 67,13 | 0,06 | 0,04 | 4,17 | 12,13 | 0,57 |
| 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 |
| 222 | Зелень в суп+ | 3 | 0,075 | 0,015 | 0,12 | 0,9 | | 0,015 | 7,5 | 16,725 | 0,12 |
| 0,01 | Соль+ | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| 260,1 | Плов из филе куриного | 150 | 16,472 | 4,875 | 22,594 | 200,109 | 0,094 | | 1,266 | 15,45 | 1,556 |
| | Сок тыквенный+ | 155 | | | | | | | | | |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,83 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 557 | 30,847 | 14,558 | 58,092 | 490,557 | 0,324 | 0,129 | 99,066 | 88,68 | 5,015 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипяченое+ | 150 | 3,9 | 4 | 7,1 | 77,8 | 0,04 | 0,16 | 0,78 | 153,38 | 0,07 |
| 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 | 10,983 | 5,75 | 29,85 | 205,883 | 0,115 | 0,243 | 0,872 | 185,947 | 0,862 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 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: | 1 604 | 79,281 | 43,17 | 178,454 | 1 598,123 | 0,809 | 1,176 | 168,1 | 681,141 | 12,401 |
| | 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: _____/