

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: весна-лето ясли 2024
 Возрастная категория: Дети ясли к2

Ежедневное меню на 20 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 | | | | | | | | | | |
| 17,6 | Суп молочный с крупой (кукурузная)++ | 150 | 2,6 | 2,8 | 11 | 80,6 | 0,05 | 0,17 | 0,84 | 164,78 | 0,17 |
| 36,2 | Какао на молоке | 150 | 3,46 | 3,1 | 13,994 | 97,73 | 0,06 | | 1,95 | 180,34 | 0,18 |
| 268 | Бутерброды с маслом+ | 7,143/4 2,666 | 3,5 | 10,786 | 20,886 | 194,286 | 0,071 | 0,043 | | 13,286 | 0,886 |
| | Итого: | 350 | 9,56 | 16,686 | 45,88 | 372,616 | 0,181 | 0,213 | 2,79 | 358,406 | 1,236 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко+ | 90 | 0,036 | 0,036 | 8,82 | 38,412 | 0,026 | 0,018 | 148,5 | 14,4 | 1,98 |
| | Итого: | 90 | 0,036 | 0,036 | 8,82 | 38,412 | 0,026 | 0,018 | 148,5 | 14,4 | 1,98 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 316,1 | Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) | 40 | 0,6 | 2,4 | 4 | 40 | 0,01 | 0,03 | 20,4 | 8 | 0,8 |
| 83,1 | Суп из овощей+ | 149 | 1,093 | 2,98 | 6,556 | 58,309 | 0,04 | 0,03 | 5,294 | 15,079 | 0,457 |
| 0,01 | Соль+ | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| 202,1 | Бефстроганов из отварной говядины+ | 60 | 14,63 | 1,52 | 0,28 | 72,95 | 0,06 | 0,09 | 0,12 | 7,2 | 1,21 |
| 103,1 | Макаронные изделия | 100 | 8,16 | 2,88 | 49,91 | 152,9 | 0,153 | 0,06 | | 18,74 | 1,086 |
| 123,2 | Компот из свежих плодов груш+ | 150 | 0,12 | | 9,078 | 34,68 | 0,005 | 0,008 | 0,645 | 11,96 | 0,735 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,83 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 542 | 27,243 | 10,26 | 83,504 | 429,669 | 0,338 | 0,248 | 26,459 | 86,019 | 5,935 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипяченое+ | 180 | 4,68 | 4,8 | 8,52 | 93,36 | 0,048 | 0,192 | 0,936 | 184,056 | 0,084 |
| 0,14 | Печенье+ | 20 | 1,68 | 2,655 | 16,74 | 97,69 | 0,017 | 0,012 | | 6,52 | 0,472 |
| | Итого: | 200 | 6,36 | 7,455 | 25,26 | 191,05 | 0,065 | 0,204 | 0,936 | 190,576 | 0,556 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 256,1 | Рыба треска, тушенная с овощами+ | 90 | 8,61 | 4,335 | 2,31 | 82,5 | 0,06 | 0,045 | 1,875 | 25,2 | 0,51 |
| 166,1 | Картофельное пюре+ | 150 | 3,25 | 1,167 | 21,75 | 116,917 | | | | | |
| 133 | Кисель из плодов шиповника+ | 150 | 0,02 | | 18,51 | 78,5 | | 0,03 | 26,4 | 6,56 | 1,4 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 10 | 0,88 | 0,16 | 4,56 | 23,6 | 0,023 | 0,01 | | 4,667 | 0,52 |
| | Итого: | 400 | 12,76 | 5,662 | 47,13 | 301,517 | 0,083 | 0,085 | 28,275 | 36,427 | 2,43 |
| | Итого за день: | 1 582 | 55,959 | 40,098 | 210,594 | 1 333,263 | 0,694 | 0,768 | 206,96 | 685,827 | 12,137 |
| | 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: 180,44 руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/