

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима ясли 2023
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 4 декабря 2023 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом+	4,935/2 9,084	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	334	5,74	10,134	26,332	261,614	0,109	0,199	0,81	159,654	1,512
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
0,13	Сметана в суп+	10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
251,1	Азу с говядиной+	181	9,875	13,263	13,233	235,893	0,161		24,415	32,087	2,594
0,06	Сок яблочный+	153	0,459		21,104	82,028	0,031	0,01	3,06	27,53	0,612
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
311,1	Томаты консервированные порциями+	39	0,429	0,039	1,365	23,4	0,008	0,012	8,775	5,85	0,468
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	578	14,929	17,414	55,982	424,302	0,302	0,094	49,01	122,157	5,823
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	220	8,86	7,38	52,83	310,9	0,12	0,24	0,83	173,03	0,757
Ужин											
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
105	Рис отварной+	100	2,43	2,72	23,45	140,3	0,02	0,013		3,51	0,33
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и	60	3,37	6,86	6,03	83,58	0,04	0,06	6,4	113,24	0,62
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,046	0,372	10,602	54,87	0,054	0,023		10,85	1,209
	Итого:	371	8,192	10,581	60,39	371,608	0,121	0,132	34,21	135,216	3,651
	Итого за день:	1 598	37,751	45,54	202,884	1 400,435	0,674	0,68	208,61	602,057	13,394
	Итого среднее за 10 дней:		58,475	52,563	220,676	1 569,076	7,886	2,175	156,51	747,305	14,629

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану) 185 руб.
 Средняя
 стоимость за 10 141,12 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.