

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

Ежедневное меню на 12 декабря 2023 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
144,2	Запеканка из творога+	130	20,709	21,567	10,53	314,698	0,065	0,338	0,299	193,05	0,858
182,3	Соус сладкий+	27	1,944	2,295	14,985	88,56	0,048	0,103	0,27	82,89	0,054
35,1	Кофейный	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом+	5,075/3 2,143	2,59	7,981	15,455	143,771	0,053	0,032		9,831	0,655
	Итого:	344	27,143	33,043	51,682	604,949	0,215	0,662	1,439	464,631	2,007
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
311,1	Томаты консервированные порциями+	30	0,33	0,03	1,05	18	0,006	0,009	6,75	4,5	0,36
0,09	Хлеб ржаной+	44	2,904	0,528	15,048	77,913	0,077	0,033		15,4	1,716
103,1	Макаронные изделия	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
83,1	Суп из овощей+	151	1,107	3,02	6,644	59,091	0,04	0,03	5,366	15,281	0,463
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
	Итого:	565	32,019	19,048	103,442	614,712	0,342	0,297	66,84	109,209	5,77
	Полдник										
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18
0,14	Печенье+	20	3,36	5,31	33,48	195,38	0,034	0,024		13,04	0,944
	Итого:	200	8,58	9,81	40,68	285,38	0,106	0,336	1,26	229,04	1,124
	Ужин										
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	160	9,004	11,3	33,636	271,824	0,196	0,26	24,98	44,448	2,238
0,1	Хлеб пшеничный+	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
309,1	Огурцы консервированные порциями+	41	0,277	0,038	0,666	4,1	0,008	0,008	2,05	9,43	0,246
	Итого:	391	12,72	11,817	76,986	470,464	0,275	0,318	27,33	86,368	4,494
	Итого за день:	1 595	81,588	73,794	288,54	2 040,98	0,968	1,688	104,368	895,249	14,296
	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 10 153,58 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.