

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

Ежедневное меню на 18 декабря 2023 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											
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
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом+	5,087/3 0,536	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
Итого:		336	7,32	12,166	39,538	298,986	0,121	0,251	1,09	212,396	1,768
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	97	0,306	0,022	7,275	31,052	0,015	0,022	3,829	14,55	1,761
Итого:		97	0,306	0,022	7,275	31,052	0,015	0,022	3,829	14,55	1,761
Обед											
0,13	Сметана в суп+	10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
251,1	Азу с говядиной+	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58
0,06	Сок яблочный+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
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+	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
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+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
Итого:		574	14,81	17,33	55,188	420,22	0,299	0,093	49,04	121,24	5,77
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	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
112,1	Котлеты рыбные+	59	10,817	1,672	6,097	80,928	0,049	0,069	0,737	35,144	0,472
0,1	Хлеб пшеничный+	28	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
Итого:		367	15,441	5,357	59,431	363,646	0,125	0,139	28,547	56,07	3,386
Итого за день:		1 594	46,737	42,255	214,261	1 424,804	0,681	0,745	83,336	577,286	13,442
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 143,05 руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 166,68 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.