

№: 4
деля: 1
зона: Черновик- Осень-зима ясли 2023
возрастная категория: Ясли 2

Ежедневное меню на 5 октября 2023 г.

№ черт ры	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											
7,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
268	Бутерброды с маслом	6,429/3 4,857	3,15	9,707	18,797	174,857	0,064	0,039		11,957	0,797
16,2	Какао на молоке	155	3,575	3,203	14,46	100,988	0,062		2,015	186,351	0,186
	Итого:	350	9,325	15,71	44,258	356,445	0,186	0,269	3,125	418,128	1,203
Завтрак 2ой											
81,1	Ряженка	145	4,205	3,625	6,09	73,467	0,029	0,019	0,435	179,8	0,145
1,14	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	165	5,805	6,225	19,49	157,467	0,046	0,031	0,435	186,32	0,617
Обед											
16,1	Помидоры свежие порциями	43	0,43	0,108	1,613	8,923	0,022	0,022	10,75	6,02	0,387
38,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
71,1	Фрикадельки мясные	27	7,106	3,326	0,313	59,346	0,022	0,054	0,14	5,486	0,443
156,5	Рыба горбуша, тушеная в томате с овощами	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
173,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	701	20,42	10,832	69,984	469,928	0,306	0,263	203,721	118,196	6,852
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	38	0,285	0,038	0,76	4,275	0,01	0,01	2,66	6,46	0,19
212,1	Капуста тушённая	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
492	Язык отварной	58	12,982	8,13		124,313	0,044	0,11		25,267	0,991
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	380	19,045	14,894	40,704	367,008	0,165	0,211	46,99	131,433	5,79
	Итого за день:	1 596	54,596	47,661	174,435	1 350,848	0,703	0,773	254,271	854,078	14,462
	Итого среднее за 10 дней:		61,015	54,693	210,503	1 569,008	7,821	0,952	134,663	783,121	21,96

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость
за 10 дней: 158,61 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.