

ень: 2
 еделя: 2
 езон: Черновик Весна-лето ясли 2023
 озрастная категория: Ясли 2



Ежедневное меню на 20 июня 2023 г.

№ ед ерт 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										
7,1	Каша пшеничная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
35,1	Кофейный напиток+	170	2,153	1,36	12,14	65,643	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
268	Бутерброды с маслом	5/27,57 7	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	356	13,373	13,226	65,278	432,928	0,248	0,426	1,686	351,724	3,126
	Завтрак 2ой										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	96	2,688	3,264	10,56	82,56	0,032	0,128	0,864	116,16	0,096
	Итого:	96	2,688	3,264	10,56	82,56	0,032	0,128	0,864	116,16	0,096
	Обед										
253,2	Суп картофельный с клецками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
300,2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
273,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	519	21,015	16,987	72,653	529,305	0,2	0,152	21,428	92,289	4,083
	Уплотненный полдник										
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
215,1	Огурцы свежие порциями	42	0,315	0,042	0,84	4,725	0,011	0,011	2,94	7,14	0,21
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный	32	2,816	0,512	14,592	75,52	0,075	0,032		14,933	1,664
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,18	Вафли	25	1,375	7,5	15	135	0,013	0,005		3,75	0,225
	Итого:	402	21,566	20,734	38,772	471,295	0,323	0,058	13,145	81,583	4,108
	Итого за день:	1 373	58,642	54,211	187,263	1 516,088	0,803	0,764	37,123	641,756	11,413
	Итого среднее за 10 дней:		59,498	49,31	210,582	1 509,219	14,93	1,861	113,169	719,913	13,435

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 165 руб.

Средняя стоимость за 10 дней:

Шеф-повар: Морина О. В. / Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.