

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Черновик Весна-лето ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2



Ежедневное меню на 21 июня 2023 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	8,421/3/30,233	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
36,2	Какао на молоке	149	3,437	3,079	13,901	97,078	0,06		1,937	179,138	0,179
	Итого:	290	15,937	20,143	15,961	294,428	70,91	0,283	2,097	355,671	1,909
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	108	7,105	2,132	4,974	66,505		0,042	0,853	176,211	0,142
	Итого:	108	7,105	2,132	4,974	66,505		0,042	0,853	176,211	0,142
Обед											
245	Суп лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
239,1	Мясо для супа (куры)	22	17,556	16,786	0,209	221,76	0,099		2,486	26,059	1,54
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
212,1	Капуста тушеная	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
283,2	Тефтели из говядины с рисом (2 вариант)	60	7,29	14,29	10,37	192,25	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
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
0,02	Бананы	88	1,32	0,088	18,48	76,824	0,035	0,088	8,8	7,04	1,056
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	623	35,395	39,73	103,589	890,161	0,393	0,315	118,651	167,169	8,575
Уплотненный полдник											
216,1	Помидоры свежие порциями	47	0,47	0,118	1,763	9,753	0,024	0,024	11,75	6,58	0,423
0,14	Печенье	25	2	3,25	16,75	105	0,021	0,015		8,15	0,59
103,1	Макаронные изделия отварные	100	7,418	2,618	45,373	139	0,139	0,055		17,036	0,987
236	Печень по – строгановски	61	7,239	6,425	4,392	104,31	0,145		15,535	20,15	3,264
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный	26	2,288	0,416	11,856	61,36	0,061	0,026		12,133	1,352
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	412	19,575	12,827	80,163	460,223	0,39	0,129	27,365	79,13	7,373
	Итого за день:	1 433	78,012	74,831	204,687	1 711,317	71,693	0,77	148,965	778,181	17,999
	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: руб.

Шеф-повар: Калараш Н. А.
Врач(диетсестра):
Бухгалтер: Одинцова А. А.