

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Черновик Лето-осень ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2



Ежедневное меню на 22 сентября 2023 г.

№ рецептур	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										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,744	0,15	5,621	20,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	105	10,5	10,85	2,1	147	0,053	0,298	0,158	71,75	1,68
35,1	Кофейный напиток+	184	2,331	1,472	13,14	71,049	0,061	0,233	1,067	219,402	0,54
0,25	Батон нарезной	33	2,508	0,297	15,411	75,779	0,053	0,02		7,59	0,627
	Итого:	362	16,083	12,769	36,272	314,488	0,175	0,558	3,145	300,742	3,007
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипячённое	181	4,706	4,827	8,567	93,879	0,048	0,193	0,941	185,079	0,084
	Итого:	181	4,706	4,827	8,567	93,879	0,048	0,193	0,941	185,079	0,084
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	55	0,55	0,138	2,063	11,413	0,028	0,028	13,75	7,7	0,495
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
227,1	Плов из отварной говядины	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
0,29	Яблоко	79	0,032	0,032	7,742	33,717	0,023	0,016	130,35	12,64	1,738
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	43	2,838	0,516	14,706	76,142	0,075	0,032		15,05	1,677
	Итого:	730	20,95	19,805	92,257	576,029	0,303	0,151	166,78	141,517	7,935
	Уплотненный полдник										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
0,18	Вафли	20	1,1	6	12	108	0,01	0,004		3	0,18
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,1	Хлеб пшеничный	28	2,464	0,448	12,768	66,08	0,065	0,028		13,067	1,456
	Итого:	401	8,369	10,078	64,608	381,335	0,256	0,277	181,61	91,167	7,103
	Итого за день:	1 674	50,107	47,479	201,705	1 365,73	0,782	1,18	352,476	718,503	18,129
	Итого среднее за 10 дней:		61,111	50,59	208,859	1 514,705	7,907	1,962	129,834	739,928	14,661

Стоимость рациона: 172,24 руб.

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 155,61 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.