

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

Ежедневное меню на 26 сентября 2023 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
3,1	Каша рисовая молочная	175	6,067	4,55	31,267	191,1	0,058	0,175	0,84	170,532	0,373
35,1	Кофейный напиток+	182	2,305	1,456	12,997	70,276	0,061	0,231	1,056	217,017	0,534
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	387	10,652	6,276	58,274	330,266	0,167	0,424	1,896	394,448	1,477
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	189	12,434	3,73	8,704	116,384		0,074	1,492	308,368	0,249
	Итого:	189	12,434	3,73	8,704	116,384		0,074	1,492	308,368	0,249
	Обед										
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
59,1	Икра овощная	68	1,7	4,59	7,99	70,55	0,051	0,051	9,18	33,49	0,782
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
115,1	Пудинг рыбный	63	9,975	2,835	4,41	83,265	0,053	0,084	0,483	38,777	0,63
104,2	Картофельное пюре	124	2,629	3,373	17,348	114,911	0,107	0,091	8,935	30,616	0,905
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	625	24,034	20,088	71,152	553,936	0,34	0,336	63,512	167,082	5,467
	Уплотненный полдник										
48,1	Салат картофельный с огурцами	40	3	5,3	0,9	63,4	0,01	0,03	1,08	17,41	0,13
15,1	Омлет натуральный	105	10,5	10,85	2,1	147	0,053	0,298	0,158	71,75	1,68
0,18	Вафли	20	1,1	6	12	108	0,01	0,004		3	0,18
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,43	Слива	76	0,836	0,304	8,056	36,693	0,007	0,007	11,4	25,08	1,368
0,1	Хлеб пшеничный	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	419	17,976	22,854	51,446	483,843	0,142	0,364	16,627	144,342	4,846
	Итого за день:	1 620	65,096	52,948	189,575	1 484,429	0,649	1,196	83,527	1 014,24 1	12,039
	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: 142,21 руб.

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 157,03 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.