

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: весна-лето ясли 2024
 Возрастная категория: Дети ясли к2

Ежедневное меню на 13 мая 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	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
34	Чай с молоком+	170	1,813	1,813	14,053	79,787	0,011	0,068	0,408	63,75	1,009
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	350	12,793	6,183	66,163	376,077	0,199	0,266	1,108	210,1	3,569
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
Обед											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	150	1,7	2,4	7,1	56,2	0,04	0,05	4,01	39,55	0,39
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,538	0,088	0,038		17,5	1,95
	Итого:	550	23,3	10,09	47,24	370,778	0,277	1,741	230,79	137,7	8,87
Полдник											
0,4	Пряники+	29	2,436	3,85	24,273	141,651	0,025	0,017		9,454	0,684
37,1	Молоко кипяченое+	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	Итого:	199	6,856	8,383	32,32	229,824	0,07	0,199	0,884	183,285	0,764
Ужин											
312,1	Икра баклажанная порционная+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем порусски+	180	11,148	8,628	14,808	181,8			19,056	50,472	1,272
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	390	14,038	14,268	46,658	368,62	0,089	0,054	24,856	103,995	3,192
	Итого за день:	1 589	57,027	38,964	202,181	1 387,978	0,664	2,279	422,638	651,08	18,594
	Итого среднее за 10 дней:		63,509	50,418	209,48	1 539,746	14,935	2,167	151,085	755,213	14,414

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

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/