

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весна-лето ясли

Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ (корпус 3)

Ежедневное меню на 14 июня 2024 г.

№ рецепт туры	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										
271, 1	Консервированная кукуруза порциями	50	0,93	0,188	7,026	270,825	0,01	0,01	2,4	2,5	0,2
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82	1,92
35,1	Кофейный напиток	140	1,773	1,12	9,998	54,059	0,047	0,177	0,812	166,936	0,411
100	Бутерброд с сыром	5/27,63 2	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	Итого:	340	19,433	20,587	33,984	631,884	0,167	0,577	3,462	347,536	3,241
	завтрак 2-ой										
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,023	30,4	28	0,08
	Итого:	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,023	30,4	28	0,08
	обед										
216, 1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
220, 1	Мясо для супа	5	1,3	0,85		12,85	0,003	0,008		1,5	0,075
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	1	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13		55,86	64,35	2,29
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,01	Соль	3								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	547	21,28	10,69	54,32	397,78	0,303	0,118	78,143	158,11	5,641
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,18	Вафли	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	200	5,16	5,22	20,52	145,44	0,053	0,194	0,936	185,556	0,174
	Ужин										
113,1	Хлебцы рыбные+	60	12,4	3,2	4,8	95,7	0,05	0,09	0,83	40,03	0,55
325	Соус белый основной	30	0,3	1,2	1,14	16,8		0,006		4,2	0,06
104, 2	Картофельное пюре	150	2,65	3,4	17,488	115,838	0,108	0,091	9,008	30,863	0,913
34,1	Чай с лимоном	170	0,187	0,085	12,393	50,15	0,002	0,002	2,465	6,97	0,771
0,53	Хлеб «8 злаков»	30	4,005	1,268	13,005	79,5	0,083	0,038	0,03	30,9	0,75
	Итого:	440	19,542	9,152	48,825	357,987	0,242	0,227	12,332	112,962	3,043
	Итого за день:	1 607	66,055	45,81	163,65	1 563,49 1	0,812	1,139	125,274	832,164	12,179
	Итого среднее за 10 дней:		66,155	57,166	225,62	1 698,884	0,879	2,059	144,105	786,381	14,974

Стоимость рациона: руб.

Стоимость по плану 0 руб.

Средняя
стоимость за 10
дней:

175,96 руб.

Повар: _____/

Нигамедьянова Д. Р.

Врач(диетсестра): _____/

бухгалтер: _____/

Неупокоева Н. С.