

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: осень - зима 1я
 Возрастная категория: Дети-ясли _ 1 КОРПУС

Ежедневное меню на 1 декабря 2023 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	Са	Fe
	Завтрак										
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	152	2,635	2,837	11,147	81,675	0,051	0,172	0,851	166,977	0,172
0,25	Батон нарезной	26	1,976	0,234	12,142	59,705	0,042	0,016		5,98	0,494
1,1	Масло	4	0,048	4,056	0,072	36,96		0,008		1,344	0,008
33	Чай с сахаром	160	0,171		0,032	43,52		0,011	0,085	4,309	0,715
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	352	5,489	7,247	26,813	239,567	0,11	0,214	0,937	182,11	1,779
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	140	1,027	2,8	5,04		0,028	0,028	7,019	20,711	0,411
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
104,2	Картофельное пюре	111	2,353	3,019	15,529	102,864	0,095	0,081	7,999	27,406	0,81
273,1	Компот из апельсинов	147	0,331		20,09	82,369	0,012	0,011	9,482	17,287	0,176
	Хлеб пшеничный+	11	0,726	0,132	3,762	19,47	0,019	0,008		3,85	0,429
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	581	15,937	12,336	52,421	340,865	0,207	0,191	36,614	121,134	3,481
	Полдник										
301	Булочка российская	66	4,677	3,187	43,117	219,78	0,075	0,075	0,047	18,527	0,648
51	Снежок	200									
	Итого:	266	4,677	3,187	43,117	219,78	0,075	0,075	0,047	18,527	0,648
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями	38	0,38	0,095	1,425	7,885	0,019	0,019	9,5	5,32	0,342
478	Оладьи из печени (запеченные)	81	14,567	8,654	9,72	174,96	0,189	1,431	11,34	8,1	4,552
105	Рис отварной	80	1,944	2,176	18,76	112,24	0,016	0,01		2,808	0,264
139,1	Напиток клюквенный	160	0,107		16,753	63,317			2,997	3,179	0,181
	Хлеб пшеничный+	16	1,056	0,192	5,472	28,32	0,028	0,012		5,6	0,624
0,09	Хлеб ржаной+	21	1,386	0,252	7,182	37,186	0,037	0,016		7,35	0,819
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	400	19,439	11,369	59,312	423,908	0,289	1,488	23,837	47,077	6,899
	Итого за день:	1 699	45,942	34,168	191,162	1 264,669	0,701	1,998	66,435	387,848	15,107
	Итого среднее за 10 дней:		65,91	48,361	245,693	1 691,05	8,016	1,504	101,005	719,885	17,627

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 159,1 руб.

шеф-повар: _____ / Арланова М. Н.

: _____ / ..

бухгалтер: _____ / Мальцева Е. Н.