

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

Ежедневное меню на 11 декабря 2023 г.

№ рецептур	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										
322	Каша ячневая молочная	153	8,874	4,182	38,862	231,948	0,122	0,173	0,734	158,916	0,908
268	Бутерброды с маслом	4/28,213	2,703	8,331	16,132	150,069	0,055	0,033		10,262	0,684
34	Чай с молоком	181	1,931	1,931	14,963	84,949	0,012	0,072	0,434	67,875	1,074
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	376	14,168	14,564	73,377	484,674	0,207	0,286	1,169	240,553	3,056
	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										
60,1	Икра свекольная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
83,1	Суп из овощей	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
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	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
528	Соус красный основной	15	0,163	0,315	0,899	7,179	0,004	0,003	0,705	0,528	0,046
103,1	Макаронные изделия отварные	110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195
479	Фрикадельки «Нежные»	60	6,84	9,25	6,05	134,7	0,11	2,7	1,45	26,83	1,23
0,12	Сок фруктовый	179	0,537		30,418	117,722	0,036	0,072	10,74	8,95	1,611
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	588	23,541	22,907	108,368	609,389	0,403	2,926	24,088	109,877	5,957
	Полдник										
51	Снежок	159									
270	Горячий бутерброд с сыром	3/13,829/20,8	6,027	9,143	11,162	153,566	0,005		0,095	138,303	0,109
	Итого:	200	6,027	9,143	11,162	153,566	0,005		0,095	138,303	0,109
	Ужин										
265	Плов фруктовый	180	4,856	4,058	66,463	324,816	0,054	0,058	0,864	29,049	1,485
139,1	Напиток клюквенный	180	0,12		18,847	71,232			3,372	3,576	0,204
0,09	Хлеб ржаной+	19	1,254	0,228	6,498	33,644	0,033	0,014		6,65	0,741
	Хлеб пшеничный+	18	1,188	0,216	6,156	31,86	0,032	0,014		6,3	0,702
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	400	7,418	4,502	97,964	461,552	0,119	0,086	4,236	56,615	3,219
	Итого за день:	1 664	51,194	51,156	300,672	1 751,86	0,763	3,318	194,588	561,348	14,54
	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: 218,18 руб.

шеф-повар: _____ / Арланова М. Н.

: _____ / _____

бухгалтер: _____ / Мальцева Е. Н.