

День: 5
Неделя: 2
Сезон: осень - зима 1я
Возрастная категория: Дети-ясли _ 1 КОРПУС

Ежедневное меню на 8 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 | | | | | | | | | | |
| 0,3 | Яйцо отварное | 52 | 6,51 | 5,897 | 0,359 | 80,548 | 0,004 | 0,018 | | | |
| 17,1 | Суп молочный с хлопьями | 150 | 2,6 | 2,8 | 1,1 | 80,6 | | | | | |
| 268 | Бутерброды с маслом | 4/24,12 9 | 2,366 | 7,29 | 14,116 | 131,31 | 0,048 | 0,029 | | 8,979 | 0,599 |
| 35,1 | Кофейный напиток+ | 150 | 1,9 | 1,2 | 10,712 | 57,92 | 0,05 | 0,19 | 0,87 | 178,86 | 0,44 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,42 | 17,708 | 0,018 | 0,008 | | 3,5 | 0,39 |
| | Итого: | 390 | 14,036 | 17,306 | 29,707 | 368,086 | 0,12 | 0,244 | 0,87 | 191,339 | 1,429 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,33 | Киви | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47,067 | 0,02 | 0,04 | 180 | 40 | 0,8 |
| | Итого: | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47,067 | 0,02 | 0,04 | 180 | 40 | 0,8 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 487 | Салат «Степной» | 30 | 0,345 | 2,528 | 2,123 | 32,663 | 0,02 | | 3,128 | 5,333 | 0,207 |
| 93,1 | Суп с крупой (рисовой) и томатом | 150 | 1,1 | 0,12 | 9,1 | 44,5 | 0,01 | 0,01 | 0,8 | 3,97 | 0,25 |
| 220,1 | Мясо для супа | 15 | 3,9 | 2,55 | | 38,55 | 0,008 | 0,023 | | 4,5 | 0,225 |
| 222 | Зелень в суп | 1 | 0,025 | 0,005 | 0,04 | 0,3 | | 0,005 | 2,5 | 5,575 | 0,04 |
| 163,1 | Капуста тушённая | 110 | 3,483 | 3,025 | 14,208 | 86,167 | 0,046 | 0,055 | 29,132 | 71,885 | 1,082 |
| 218,1 | Суфле из говядины | 58 | 14,645 | 4,186 | 1,933 | 103,81 | 0,058 | 0,155 | 0,058 | 23,5 | 1,431 |
| 0,12 | Сок фруктовый | 150 | 0,45 | | 25,49 | 98,65 | 0,03 | 0,06 | 9 | 7,5 | 1,35 |
| | Хлеб пшеничный+ | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,42 | 17,7 | 0,018 | 0,008 | | 3,5 | 0,39 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,42 | 17,708 | 0,018 | 0,008 | | 3,5 | 0,39 |
| | Итого: | 534 | 25,268 | 12,653 | 59,734 | 440,047 | 0,207 | 0,322 | 44,617 | 129,262 | 5,364 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 51 | Снежок | 179 | | | | | | | | | |
| 334 | Плюшка новомосковская | 55 | 3,758 | 3,3 | 29,929 | 165 | 0,079 | | 0,028 | 16,592 | 0,605 |
| | Итого: | 234 | 3,758 | 3,3 | 29,929 | 165 | 0,079 | | 0,028 | 16,592 | 0,605 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями | 41 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 8,3 | 0,02 | 0,02 | 10 | 5,6 | 0,36 |
| 104,1 | Картофельное пюре | 110 | 2,332 | 2,992 | 15,389 | 101,937 | 0,095 | 0,08 | 7,927 | 27,159 | 0,803 |
| 114,1 | Фрикадельки рыбные | 60 | 10,1 | 1,5 | 5,4 | 73 | 0,06 | 0,08 | 0,47 | 39,27 | 0,69 |
| 273,4 | Напиток лимонный | 150 | 0,34 | | 16,99 | 69,75 | 0,004 | | 3,99 | 4,395 | 0,101 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 35,415 | 0,035 | 0,015 | | 7 | 0,78 |
| | Хлеб пшеничный+ | 16 | 1,056 | 0,192 | 5,472 | 28,32 | 0,028 | 0,012 | | 5,6 | 0,624 |
| 0,01 | Соль+ | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 400 | 15,548 | 5,024 | 51,591 | 316,722 | 0,242 | 0,207 | 22,387 | 100,064 | 3,445 |
| | Итого за день: | 1 658 | 59,411 | 38,684 | 179,061 | 1 336,922 | 0,667 | 0,814 | 247,902 | 477,257 | 11,643 |
| | 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:

197,76 руб.

шеф-повар: _____ / Арланова М. Н.

: _____ / ..

бухгалтер: _____ / Мальцева Е. Н.