

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень ясли 2022
Возрастная категория: Ясли



**Ежедневное меню
на 15 сентября 2022 г.**

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
5,1	Каша геркулес молочная	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
1	Масло в кашу	3	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
268	Бутерброды с маслом	7,181/30,769	2,516	7,754	15,015	139,676	0,051	0,031		9,551	0,637
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	341	10,256	18,084	49,375	401,106	0,181	0,271	1,08	222,801	2,427
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,338	0,045	0,9	5,063	0,011	0,011	3,15	7,65	0,225
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
239,1	Мясо для супа (цыплята)	20	6,8	6,1	0,2	83,3	0,04			6,44	0,6
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	130	13,024	4,708	7,418	124,115	0,114	1,346	49,157	56,628	2,015
0,44	Сок фруктовый	170	0,528		24,276	94,359	0,035	0,012	3,52	31,668	0,704
0,09	Хлеб ржаной	40	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	555	25,185	12,455	59,056	448,338	0,333	1,446	62,597	147,281	5,855
Полдник											
0,4	Пряники	40	2	1,2	31	140	0,04	0,02		3,6	0,24
37,1	Молоко кипяченое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	220	6,68	6	39,52	233,36	0,088	0,212	0,936	187,656	0,324
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	110	14,677	14,141	20,785	269,833	0,06	0,238	0,198	129,789	0,774
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
273,2	Компот из мандаринов	150	0,3		20,278	83	0,018	0,011	6,128	18,015	0,105
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	300	17,817	15,021	56,243	433,633	0,148	0,289	6,356	167,974	2,459
	Итого за день:	1 511	59,976	51,598	213,504	1 556,982	0,778	2,236	227,719	740,913	13,154
	Итого среднее за 10 дней:		57,408	49,902	218,319	1 567,948	0,8	2,507	125,667	826,663	13,867

Стоимость рациона:

Стоимость по плану: 165 руб.

Средняя стоимость за 10 дней:

183,07 руб.

шеф-повар: / Байрама Е. Г.

Медсестра: / Омельченко А. Ю.

главный бухгалтер: / Евсикова О. А.

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень сад 2022
Возрастная категория: Сад



Ежедневное меню на 15 сентября 2022 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											
5,1	Каша геркулес молочная	180	7,29	6,12	26,28	189,54	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
1	Масло в кашу	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
268	Бутерброды с маслом	7,181/30,769	2,511	7,739	14,986	139,4	0,051	0,031		9,533	0,636
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	424	11,757	20,841	56,15	459,082	0,215	0,323	1,344	273,179	2,902
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,453	0,068	1,247	7,48	0,023	0,011	4,76	11,56	0,34
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,074	1,354	14,314	80,64	0,072	0,048	5,004	14,556	0,684
239,1	Мясо для супа (цыплята)	25	8,5	7,6	0,3	104,1	0,05			8,05	0,75
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной	150	12,061	4,72	8,14	123,272	0,114	1,216	52,182	59,006	1,968
0,44	Сок фруктовый	190	0,98	0,196	27,048	105,134	0,039	0,02	3,92	39,2	0,784
0,09	Хлеб ржаной	50	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	652	27,525	14,56	68,829	512,707	0,39	1,338	66,966	172,652	6,691
Полдник											
0,4	Пряники	40	2	1,2	31	140	0,04	0,002		3,6	0,24
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	240	7,1	6,5	40,4	243,4	0,09	0,162	1,04	224	0,34
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	150	18,377	17,711	26,025	337,857	0,074	0,298	0,248	162,509	0,968
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
273,2	Компот из мандаринов	150	0,3		20,777	84,99	0,018	0,011	6,128	18,015	0,105
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	350	22,677	18,561	71,642	547,647	0,172	0,348	6,406	198,194	2,043
	Итого за день:	1 766	69,099	60,502	246,82	1 805,516	0,898	2,191	240,755	884,025	14,176
	Итого среднее за 10 дней:		75,506	65,646	298,71	2 069,014	1,028	5,695	170,335	1 022,213	17,549

Стоимость рациона:

Стоимость по плану:

195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней:

209,31 руб.

шеф-повар:

/ Байрама Е. Г.

Медсестра:

/ Омельченко А. Ю.

главный бухгалтер:

/ Евсикова О. А.