

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 1 апреля 2025 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	Ca	Fe
Завтрак											
268	Бутерброды с маслом+	30,265/5,249	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
	Итого:	335	13,05	12,85	63,432	421,32	0,24	0,4	1,57	327,61	3,05
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	155								6,975	0,001
0,23	Груша+	99	0,313	0,023	7,425	31,693	0,016	0,023	3,908	14,85	1,798
	Итого:	254	0,313	0,023	7,425	31,693	0,016	0,023	3,908	21,825	1,799
Обед											
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
495	Суп из св/мороженных овощей	150	1,16	3,02	7,27	58,2	0,03	0,49	11,08	26	0,48
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
267	Жаркое домашнему из говядины+	180	11,7	7,2	19,98	194,4	0,14	0,18	8,28	28,8	2,52
	Итого:	529	16,324	11,482	71,464	449,009	0,252	0,721	73,884	88,7	5,389
Полдник											
281	Кефир*+	186	5,394	4,65	7,44	93	0,074	0,322	1,302	223,2	0,186
0,14	Печенье+	20	3,36	5,31	33,48	195,38	0,034	0,024		13,04	0,944
	Итого:	206	8,754	9,96	40,92	288,38	0,108	0,346	1,302	236,24	1,13
Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
16,1	Сырники из творога+	120	8,88	4,248	10,512	114	0,072	0,288	0,264	171,828	0,84
182,1	Соус молочный (сладкий)+	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	300	10,56	4,888	18,882	200,2	0,107	0,323	0,374	189,038	2,31
	Итого за день:	1 624	49,001	39,203	202,123	1 390,601	0,723	1,813	81,038	863,413	13,678
	Итого среднее за 10 дней:		58,435	54,852	212,257	1 561,292	14,984	2,098	150,708	751,378	14,45

Стоимость рациона 201,89 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 181,85 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.