

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 5 февраля 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	Са	Fe
	Завтрак										
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом+	30,406/5,22	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
	Итого:	335	7,25	11,95	39,12	295,1	0,12	0,25	1,09	212,13	1,75
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
325	Соус белый основной+	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
80,1	Рассольник ленинградский+	149	1,391	3,079	9,635	74,202	0,05	0,04	4,202	12,516	0,556
324	Картофельное пюре с морковью+	100	2,05	2,31	14,73	87,89	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47
117,2	Суфле из филе куриного	60	16,291	5,556	2,822	126,458	0,073		0,218	35,345	1,484
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,44	Сок фруктовый+	154	0,462		21,242	82,565	0,031	0,01	3,08	27,71	0,616
311,1	Томаты консервированные порциями+	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
	Итого:	598	23,812	12,846	65,245	487,613	0,267	0,153	23,024	154,291	5,326
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
340,9	Пирожки простые печеные с курагой	50	3,171	1,186	25,114	124,286	0,057	0,043	0,029	18,429	0,7
	Итого:	200	7,071	5,186	32,214	202,086	0,097	0,203	0,809	171,809	0,77
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
264,1	Печень по-деревенски+	120	25,3	20,38	17,58	355,5	0,51		56,48	34,94	11,38
487	Салат «Степной»	39	0,449	3,286	2,759	42,461	0,026		4,066	6,932	0,269
	Итого:	339	28,329	24,426	56,611	554,281	0,599	0,033	110,046	57,532	13,529
	Итого за день:	1 567	66,762	54,429	200,315	1 569,492	1,098	0,66	138,718	610,012	23,1
	Итого среднее за 10 дней:		60,582	51,75	215,441	1 562,589	7,888	1,179	142,063	713,784	14,556

Стоимость рациона 213,99 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 200,51 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.