

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна ясли  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Ежедневное меню на 6 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	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
268	Бутерброды с маслом+	30,402/5,295	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
8,1	Каша кукурузная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>14,78</b>	<b>14,88</b>	<b>62,51</b>	<b>446,19</b>	<b>0,24</b>	<b>0,2</b>	<b>5,02</b>	<b>337,36</b>	<b>2,92</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,21	Мандарины+	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,76</b>	<b>0,19</b>	<b>7,125</b>	<b>36,1</b>	<b>0,057</b>	<b>0,028</b>	<b>36,1</b>	<b>33,25</b>	<b>0,095</b>
	<b>Обед</b>										
300,2	Клѐцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
239,1	Мясо для супа (куры)+	42	44,688	42,728	0,532	564,48	0,252		6,328	66,332	3,92
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	43	2,838	0,516	14,706	76,142	0,075	0,032		15,05	1,677
311	Томаты консервированные с кожей, порциями+	39	0,39	0,039	1,365	7,8	0,004	0,008	5,85	3,9	0,293
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
139,1	Напиток клюквенный+	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
114,1	Фрикадельки рыбные+	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
	<b>Итого:</b>	<b>633</b>	<b>63,676</b>	<b>51,842</b>	<b>71,477</b>	<b>1 005,644</b>	<b>0,563</b>	<b>0,231</b>	<b>36,192</b>	<b>193,677</b>	<b>8,401</b>
	<b>Полдник</b>										
0,18	Вафли+	27	1,08	0,945	27	117,18	0,011	0,005		3,375	0,203
281,1	Ряженка*+	176	5,104	4,4	7,392	89,173	0,035	0,023	0,528	218,24	0,176
	<b>Итого:</b>	<b>203</b>	<b>6,184</b>	<b>5,345</b>	<b>34,392</b>	<b>206,353</b>	<b>0,046</b>	<b>0,028</b>	<b>0,528</b>	<b>221,615</b>	<b>0,378</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
182,3	Соус сладкий+	24	1,728	2,04	13,32	78,72	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048
33	Чай с сахаром+	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
178,1	Лапшевник с творогом+	173	16,354	2,906	40,92	249,155	0,086	0,144	0,134	80,341	0,999
	<b>Итого:</b>	<b>396</b>	<b>19,528</b>	<b>5,174</b>	<b>60,774</b>	<b>410,465</b>	<b>0,162</b>	<b>0,262</b>	<b>0,47</b>	<b>165,519</b>	<b>2,592</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 662</b>	<b>104,928</b>	<b>77,431</b>	<b>236,278</b>	<b>2 104,752</b>	<b>1,069</b>	<b>0,748</b>	<b>78,31</b>	<b>951,421</b>	<b>14,386</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,582</b>	<b>51,75</b>	<b>215,441</b>	<b>1 562,589</b>	<b>7,888</b>	<b>1,179</b>	<b>142,063</b>	<b>713,784</b>	<b>14,556</b>

Стоимость рациона 206,56 руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 203,64 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.