

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна ясли  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Ежедневное меню на 12 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+	29,113/4,713	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
24,1	Омлет с сыром+	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17
312,2	Икра кабачковая порционная+	50	0,85	6,65	2,55	74	0,015	0,03	3,5	21,5	0,35
	<b>Итого:</b>	<b>364</b>	<b>15,842</b>	<b>26,432</b>	<b>27,96</b>	<b>411,813</b>	<b>0,209</b>	<b>0,272</b>	<b>7,985</b>	<b>342,248</b>	<b>3,162</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,33	Киви+	75	0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>6,075</b>	<b>35,3</b>	<b>0,015</b>	<b>0,03</b>	<b>135</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>
	<b>Обед</b>										
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
245	Суп - лапша домашняя+	140	1,605	1,017	11,097	62,655	0,056	0,037	3,892	11,321	0,532
126,1	Компот из смородины черной+	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
260	Плов из птицы*+	180	17,01	14,355	30,105	317,25	0,045	0,101	0,461	37,913	1,766
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
311,1	Томаты консервированные порциями+	39	0,429	0,039	1,365	23,4	0,008	0,012	8,775	5,85	0,468
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>23,767</b>	<b>16,455</b>	<b>82,475</b>	<b>587,771</b>	<b>0,207</b>	<b>0,228</b>	<b>108,328</b>	<b>104,444</b>	<b>5,216</b>
	<b>Полдник</b>										
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,317</b>	<b>7</b>	<b>34,308</b>	<b>227,8</b>	<b>0,112</b>	<b>0,16</b>	<b>0,806</b>	<b>168,463</b>	<b>0,62</b>
	<b>Ужин</b>										
112,1	Котлеты рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
212,1	Капуста тушеная+	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
	<b>Итого:</b>	<b>331</b>	<b>15,156</b>	<b>8,082</b>	<b>43,182</b>	<b>299,25</b>	<b>0,127</b>	<b>0,176</b>	<b>70,52</b>	<b>117,37</b>	<b>4,049</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 533</b>	<b>62,682</b>	<b>58,27</b>	<b>194,001</b>	<b>1 561,935</b>	<b>0,67</b>	<b>0,865</b>	<b>322,64</b>	<b>762,525</b>	<b>13,648</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 237,61 руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 198,87 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

