

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 13 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
	Завтрак										
268	Бутерброды с маслом+	30,457/5,732	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	336	11,38	11,866	53,168	408,086	0,191	0,221	0,78	153,056	3,298
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	96	0,303	0,022	7,2	30,732	0,015	0,022	3,789	14,4	1,743
	Итого:	96	0,303	0,022	7,2	30,732	0,015	0,022	3,789	14,4	1,743
	Обед										
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,077
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
114,1	Фрикадельки рыбные+	59	9,932	1,475	5,31	71,783	0,059	0,079	0,462	38,615	0,678
104,2	Картофельное пюре+	101	2,141	2,747	14,13	93,597	0,087	0,074	7,278	24,937	0,737
94,1	Суп рисовый+	150	0,85	1,52	6,98	46,93	0,01	0,01	0,65	3,7	0,2
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
239,1	Мясо для супа (куры)+	36	38,304	36,624	0,456	483,84	0,216		5,424	56,856	3,36
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
309,1	Огурцы консервированные порциями+	29	0,196	0,027	0,471	2,9	0,006	0,006	1,45	6,67	0,174
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	596	55,746	43,441	77,287	920,027	0,468	0,276	23,509	204,528	8,144
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	167	4,843	4,175	7,014	84,613	0,033	0,022	0,501	207,08	0,167
0,18	Вафли+	25	1	0,875	25	108,5	0,01	0,004		3,125	0,187
	Итого:	192	5,843	5,05	32,014	193,113	0,044	0,026	0,501	210,205	0,354
	Ужин										
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	6	0,048	4,356	0,072	39,636		0,12		1,44	0,012
0,44	Сок фруктовый+	153	0,459		21,104	82,028	0,031	0,01	3,06	27,53	0,612
180,1	Вареники ленивые+	118	14,553	14,022	20,611	267,565	0,059	0,236	0,197	128,699	0,767
182,1	Соус молочный (сладкий)+	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	307	16,58	19,018	50,126	434,629	0,125	0,391	3,287	170,838	2,191
	Итого за день:	1 527	89,853	79,397	219,796	1 986,587	0,843	0,936	31,866	753,028	15,731
	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 154,9 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 190,33 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.