

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна ясли  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Ежедневное меню на 14 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>										
3,1	Каша рисовая молочная+	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	29,945/7,438/5,319	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>9,6</b>	<b>11,83</b>	<b>37,572</b>	<b>279,07</b>	<b>70,9</b>	<b>0,34</b>	<b>1,6</b>	<b>433,23</b>	<b>0,89</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
	<b>Обед</b>										
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
312,2	Икра кабачковая порционная+	29	0,493	3,857	1,479	42,92	0,009	0,017	2,03	12,47	0,203
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>27,381</b>	<b>12,225</b>	<b>89,929</b>	<b>418,153</b>	<b>0,321</b>	<b>0,238</b>	<b>16,022</b>	<b>100,43</b>	<b>4,69</b>
	<b>Полдник</b>										
182,3	Соус сладкий+	22	1,584	1,87	12,21	72,16	0,039	0,084	0,22	67,54	0,044
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
147,2	Блины+	50	3,417	2,083	21,167	105,083	0,067	0,025		9,15	0,667
	<b>Итого:</b>	<b>222</b>	<b>8,901</b>	<b>7,953</b>	<b>40,477</b>	<b>255,043</b>	<b>0,145</b>	<b>0,269</b>	<b>1</b>	<b>230,07</b>	<b>0,781</b>
	<b>Ужин</b>										
114,1	Фрикадельки рыбные+	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
166,1	Картофельное пюре+	100	2,167	0,778	14,5	77,944					
0,1	Хлеб пшеничный+	28	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
	<b>Итого:</b>	<b>338</b>	<b>14,275</b>	<b>2,614</b>	<b>29,506</b>	<b>241,304</b>	<b>0,109</b>	<b>0,111</b>	<b>0,55</b>	<b>53,11</b>	<b>2,452</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 535</b>	<b>60,186</b>	<b>34,652</b>	<b>204,834</b>	<b>1 225,581</b>	<b>71,497</b>	<b>0,972</b>	<b>142,922</b>	<b>828,84</b>	<b>10,463</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 157,35 руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 188,19 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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