

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 18 февраля 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
182,3	Соус сладкий+	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
268	Бутерброды с маслом+	29,764/ 5,136	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
144,2	Запеканка из творога+	82	13,063	13,604	6,642	198,502	0,041	0,213	0,189	121,77	0,541
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	293	19,285	24,564	46,404	477,702	0,187	0,532	1,319	389,75	1,653
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	85	1,007	0,067	14,092	58,583	0,027	0,067	6,711	5,368	0,805
	Итого:	85	1,007	0,067	14,092	58,583	0,027	0,067	6,711	5,368	0,805
	Обед										
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,44	Сок фруктовый+	148	0,444		20,414	79,348	0,03	0,01	2,96	26,63	0,592
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
82,1	Суп крестьянский с крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
	Итого:	491	19,498	9,038	50,86	360,547	0,269	1,6	69,05	136,48	5,003
	Полдник										
0,14	Печенье+	26	4,368	6,903	43,524	253,994	0,044	0,031		16,952	1,227
281	Кефир*+	144	4,176	3,6	5,76	72	0,058	0,25	1,008	172,8	0,144
	Итого:	170	8,544	10,503	49,284	325,994	0,102	0,281	1,008	189,752	1,371
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	121	1,694	9,216	8,813	125,86	0,04	0,04	11,334	34,243	0,912
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
15,1	Омлет натуральный+	80	8	8,267	1,6	112	0,04	0,227	0,12	54,667	1,28
	Итого:	380	12,708	17,831	49,743	404,31	0,131	0,289	11,454	99,06	3,323
	Итого за день:	1 419	61,041	62,003	210,383	1 627,136	0,715	2,769	89,541	820,41	12,155
	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 256,78 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 216,45 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.