

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

### Ежедневное меню на 20 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
	<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+	29,122/ 5,126	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
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>334</b>	<b>14,71</b>	<b>14,664</b>	<b>62,092</b>	<b>442,304</b>	<b>0,239</b>	<b>0,199</b>	<b>5,02</b>	<b>337,094</b>	<b>2,902</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,029</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</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)+	17	18,088	17,295	0,215	228,48	0,102		2,561	26,849	1,587
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
112,1	Котлеты рыбные+	61	11,183	1,728	6,303	83,672	0,051	0,071	0,763	36,336	0,488
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>578</b>	<b>37,711</b>	<b>25,985</b>	<b>72,611</b>	<b>674,556</b>	<b>0,394</b>	<b>0,215</b>	<b>29,768</b>	<b>153,733</b>	<b>5,653</b>
	<b>Полдник</b>										
0,18	Вафли+	24	0,96	0,84	24	104,16	0,01	0,004		3	0,18
281,1	Ряженка*+	130	3,77	3,25	5,46	65,867	0,026	0,017	0,39	161,2	0,13
	<b>Итого:</b>	<b>154</b>	<b>4,73</b>	<b>4,09</b>	<b>29,46</b>	<b>170,027</b>	<b>0,036</b>	<b>0,021</b>	<b>0,39</b>	<b>164,2</b>	<b>0,31</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
182,1	Соус молочный (сладкий)+	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
33	Чай с сахаром+	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
178,1	Лапшевник с творогом+	148	13,991	2,486	35,007	213,15	0,074	0,123	0,114	68,731	0,854
	<b>Итого:</b>	<b>359</b>	<b>15,769</b>	<b>3,138</b>	<b>43,725</b>	<b>309,28</b>	<b>0,111</b>	<b>0,161</b>	<b>0,24</b>	<b>87,099</b>	<b>2,497</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 525</b>	<b>73,72</b>	<b>48,078</b>	<b>215,388</b>	<b>1 634,167</b>	<b>0,839</b>	<b>0,626</b>	<b>73,418</b>	<b>777,127</b>	<b>11,462</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 179,48 руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 209,06 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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