

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

Ежедневное меню на 25 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										
268	Бутерброды с маслом+	30,322/ 5,055	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
146,1	Пудинг из творога+	100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	310	19,21	24,565	63,577	543,66	0,199	0,537	1,286	386,69	2,07
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	92	1,089	0,073	15,253	63,407	0,029	0,073	7,263	5,811	0,872
	Итого:	92	1,089	0,073	15,253	63,407	0,029	0,073	7,263	5,811	0,872
	Обед										
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
309,1	Огурцы консервированные порциями+	39	0,263	0,036	0,634	3,9	0,008	0,008	1,95	8,97	0,234
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
0,44	Сок фруктовый+	167	0,501		23,035	89,534	0,033	0,011	3,34	30,049	0,668
	Итого:	583	30,872	14,662	78,523	551,643	0,394	0,348	16,18	123,717	7,629
	Полдник										
0,4	Пряники+	19	1,596	2,522	15,903	92,806	0,016	0,011		6,194	0,448
281	Кефир*+	144	4,176	3,6	5,76	72	0,058	0,25	1,008	172,8	0,144
	Итого:	163	5,772	6,122	21,663	164,806	0,074	0,261	1,008	178,994	0,592
	Ужин										
311,1	Томаты консервированные порциями+	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
0,1	Хлеб пшеничный+	28	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	160	9,004	11,3	33,636	271,824	0,196	0,26	24,98	44,448	2,238
	Итого:	378	11,412	11,676	67,612	438,684	0,265	0,317	35,78	66,548	4,14
	Итого за день:	1 526	68,355	57,098	246,627	1 762,2	0,961	1,536	61,517	761,759	15,303
	Итого среднее за 10 дней:		60,62	51,77	215,758	1 565,319	7,887	1,18	137,147	715,657	14,53

Стоимость рациона 264,61 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 198,41 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.