

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 26 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											
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
268	Бутерброды с маслом+	27,888/ 4,728	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
24,1	Омлет с сыром+	110	7,6	7,8	1,2	104	0,03	0,18	0,14	111,45	0,99
312,2	Икра кабачковая порционная+	41	0,697	5,453	2,091	60,68	0,012	0,025	2,87	17,63	0,287
	Итого:	334	14,237	23,602	26,866	375,699	0,199	0,233	7,33	317,849	2,902
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	94	0,297	0,022	7,05	30,092	0,015	0,022	3,711	14,1	1,707
	Итого:	94	0,297	0,022	7,05	30,092	0,015	0,022	3,711	14,1	1,707
Обед											
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
245	Суп - лапша домашняя+	140	1,605	1,017	11,097	62,655	0,056	0,037	3,892	11,321	0,532
126,1	Компот из смородины черной+	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
260	Плов из птицы*+	170	16,065	13,558	28,433	299,625	0,043	0,096	0,436	35,806	1,668
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
311,1	Томаты консервированные порциями+	39	0,429	0,039	1,365	23,4	0,008	0,012	8,775	5,85	0,468
	Итого:	553	22,822	15,658	80,803	570,146	0,205	0,222	108,303	102,338	5,118
Полдник											
147,2	Блины+	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	235	9,8	8,625	46,375	285,9	0,164	0,285	1,03	241,11	0,92
Ужин											
112,1	Котлеты рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
212,1	Капуста тушённая+	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
0,1	Хлеб пшеничный+	27	1,782	0,324	9,234	47,79	0,047	0,02		9,45	1,053
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
	Итого:	337	15,552	8,154	45,234	309,87	0,137	0,18	70,52	119,47	4,283
	Итого за день:	1 553	62,708	56,06	206,327	1 571,707	0,72	0,942	190,893	794,866	14,93
	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 225,55 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 198,88 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.