

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 27 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
	Завтрак										
268	Бутерброды с маслом+	30,432/5,061	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	335	11,31	11,65	52,75	404,2	0,19	0,22	0,78	152,79	3,28
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	79	0,632	0,158	5,925	30,02	0,047	0,023	30,02	27,65	0,079
	Итого:	79	0,632	0,158	5,925	30,02	0,047	0,023	30,02	27,65	0,079
	Обед										
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,077
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
114,1	Фрикадельки рыбные+	61	10,268	1,525	5,49	74,217	0,061	0,081	0,478	39,925	0,702
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
239,1	Мясо для супа (куры)+	22	23,408	22,381	0,279	295,68	0,132		3,315	34,745	2,053
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
309,1	Огурцы консервированные порциями+	29	0,196	0,027	0,471	2,9	0,006	0,006	1,45	6,67	0,174
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	580	41,218	30,665	75,744	739,831	0,41	0,295	26,024	193,91	6,997
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	164	4,756	4,1	6,888	83,093	0,033	0,022	0,492	203,36	0,164
0,18	Вафли+	24	0,96	0,84	24	104,16	0,01	0,004		3	0,18
	Итого:	188	5,716	4,94	30,888	187,253	0,043	0,026	0,492	206,36	0,344
	Ужин										
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
0,44	Сок фруктовый+	151	0,453		20,828	80,956	0,03	0,01	3,02	27,17	0,604
180,1	Вареники ленивые+	116	14,307	13,785	20,261	263,03	0,058	0,232	0,193	126,517	0,754
182,1	Соус молочный (сладкий)+	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+	22	1,452	0,264	7,524	38,94	0,039	0,017		7,7	0,858
	Итого:	304	16,452	18,079	50,173	425,956	0,127	0,369	3,243	168,757	2,246
	Итого за день:	1 486	75,327	65,492	215,481	1 787,26	0,817	0,933	60,559	749,467	12,946
	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 133,7 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 193,42 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.