

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

**Ежедневное меню
 на 4 марта 2025 г.**

№ рецептур уры	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										
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
268	Бутерброды с маслом+	29,909/4,93	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
144,2	Запеканка из творога+	90	14,337	14,931	7,29	217,868	0,045	0,234	0,207	133,65	0,594
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	300	20,487	25,806	46,497	493,788	0,189	0,549	1,327	398,56	1,704
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	91	1,078	0,072	15,087	62,718	0,029	0,072	7,184	5,747	0,862
	Итого:	91	1,078	0,072	15,087	62,718	0,029	0,072	7,184	5,747	0,862
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
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
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
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:	503	19,45	9,542	54,274	383,465	0,255	1,616	67,922	121,17	4,819
	Полдник										
0,14	Печенье+	24	4,032	6,372	40,176	234,456	0,041	0,029		15,648	1,133
281	Кефир*+	170	4,93	4,25	6,8	85	0,068	0,295	1,19	204	0,17
	Итого:	194	8,962	10,622	46,976	319,456	0,109	0,323	1,19	219,648	1,303
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	27	1,782	0,324	9,234	47,79	0,047	0,02		9,45	1,053
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:	378	12,576	17,807	49,059	400,77	0,128	0,287	11,454	98,36	3,245
	Итого за день:	1 466	62,553	63,849	211,893	1 660,197	0,709	2,847	89,077	843,485	11,932
	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 198,69 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 179,1 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.