

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 5 марта 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										
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом+	30,596/ 4,969	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
	Итого:	336	5,88	10,566	27,168	269,386	0,111	0,201	0,81	160,186	1,548
	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										
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
325	Соус белый основной+	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
495	Суп из св/мороженных овощей	150	1,16	3,02	7,27	58,2	0,03	0,49	11,08	26	0,48
324	Картофельное пюре с морковью+	100	2,05	2,31	14,73	87,89	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47
117,2	Суфле из филе куриного	60	12,218	4,167	2,116	94,844	0,055		0,164	26,509	1,113
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,44	Сок фруктовый+	152	0,456		20,966	81,492	0,03	0,01	3,04	27,35	0,608
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
	Итого:	536	18,996	11,345	60,156	413,153	0,219	0,59	20,808	152,229	4,352
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
340,9	Пирожки простые печеные с курагой	50	3,171	1,186	25,114	124,286	0,057	0,043	0,029	18,429	0,7
	Итого:	200	7,071	5,186	32,214	202,086	0,097	0,203	0,809	171,809	0,77
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	28	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
264,1	Печень по-деревенски+	120	25,3	20,38	17,58	355,5	0,51		56,48	34,94	11,38
487	Салат «Степной»	36	0,414	3,033	2,547	39,195	0,024		3,753	6,399	0,248
	Итого:	334	28,162	24,149	55,715	547,475	0,593	0,031	109,733	56,299	13,43
	Итого за день:	1 485	60,742	51,404	181,178	1 462,12	1,068	1,048	162,179	568,172	20,179
	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 174,08 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 176,6 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.