

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 6 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										
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
268	Бутерброды с маслом+	30,321/5,079	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
8,1	Каша кукурузная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
	Итого:	335	14,78	14,88	62,51	446,19	0,24	0,2	5,02	337,36	2,92
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
300,2	Клѐцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
239,1	Мясо для супа (куры)+	19	20,216	19,329	0,241	255,36	0,114		2,863	30,007	1,773
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
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
114,1	Фрикадельки рыбные+	61	10,268	1,525	5,49	74,217	0,061	0,081	0,478	39,925	0,702
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
	Итого:	537	38,326	27,74	69,397	678,669	0,407	0,215	23,785	155,431	5,636
	Полдник										
0,18	Вафли+	24	0,96	0,84	24	104,16	0,01	0,004		3	0,18
281,1	Ряженка*+	170	4,93	4,25	7,14	86,133	0,034	0,023	0,51	210,8	0,17
	Итого:	194	5,89	5,09	31,14	190,293	0,044	0,027	0,51	213,8	0,35
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	22	1,452	0,264	7,524	38,94	0,039	0,017		7,7	0,858
182,1	Соус молочный (сладкий)+	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
33	Чай с сахаром+	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
178,1	Лапшевник с творогом+	154	14,558	2,587	36,426	221,791	0,077	0,128	0,119	71,518	0,889
	Итого:	366	16,402	3,251	45,486	319,691	0,116	0,167	0,245	90,236	2,571
	Итого за день:	1 527	75,428	50,992	215,883	1 666,853	0,828	0,623	153,31	808,826	13,127
	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 170,8 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 175,74 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.