

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

Ежедневное меню на 11 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										
268	Бутерброды с маслом+	29,348/4,935	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
146,1	Пудинг из творога+	114	14,888	15,607	27,782	305,224	0,063	0,253	0,189	138,829	1,094
182,3	Соус сладкий+	24	1,728	2,04	13,32	78,72	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048
	Итого:	322	20,896	26,181	66,016	573,978	0,204	0,563	1,299	400,403	2,185
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	103	0,824	0,412	8,343	48,479	0,021	0,041	185,4	41,2	0,824
	Итого:	103	0,824	0,412	8,343	48,479	0,021	0,041	185,4	41,2	0,824
	Обед										
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
312,2	Икра кабачковая порционная+	39	0,663	5,187	1,989	57,72	0,012	0,023	2,73	16,77	0,273
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
0,44	Сок фруктовый+	172	0,516		23,725	92,215	0,034	0,011	3,44	30,949	0,688
	Итого:	592	31,551	19,861	81,936	615,226	0,406	0,367	17,06	133,817	7,844
	Полдник										
0,4	Пряники+	19	1,596	2,522	15,903	92,806	0,016	0,011		6,194	0,448
281	Кефир*+	196	5,684	4,9	7,84	98	0,078	0,34	1,372	235,2	0,196
	Итого:	215	7,28	7,422	23,743	190,806	0,095	0,351	1,372	241,394	0,644
	Ужин										
309,1	Огурцы консервированные порциями+	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	160	9,004	11,3	33,636	271,824	0,196	0,26	24,98	44,448	2,238
	Итого:	379	11,308	11,685	67,204	420,454	0,267	0,313	28,78	70,098	3,939
	Итого за день:	1 611	71,859	65,561	247,241	1 848,942	0,991	1,636	233,911	886,912	15,436
	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 328,68 руб.

Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 188,62 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.