

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна ясли  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Ежедневное меню на 12 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
	<b>Завтрак</b>										
480	Какао-напиток «Несвик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
268	Бутерброды с маслом+	28,801/4,544	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
24,1	Омлет с сыром+	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17
312,2	Икра кабачковая порционная+	32	0,544	4,256	1,632	47,36	0,01	0,019	2,24	13,76	0,224
	<b>Итого:</b>	<b>346</b>	<b>15,536</b>	<b>24,038</b>	<b>27,042</b>	<b>385,173</b>	<b>0,204</b>	<b>0,261</b>	<b>6,725</b>	<b>334,508</b>	<b>3,036</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,23	Груша+	108	0,341	0,025	8,1	34,574	0,017	0,025	4,263	16,2	1,961
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>0,341</b>	<b>0,025</b>	<b>8,1</b>	<b>34,574</b>	<b>0,017</b>	<b>0,025</b>	<b>4,263</b>	<b>16,2</b>	<b>1,961</b>
	<b>Обед</b>										
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
245	Суп - лапша домашняя+	140	1,605	1,017	11,097	62,655	0,056	0,037	3,892	11,321	0,532
139,1	Напиток клюквенный+	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
260	Плов из птицы*+	190	17,955	15,153	31,778	334,875	0,048	0,107	0,487	40,019	1,864
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
309,1	Огурцы консервированные порциями+	39	0,263	0,036	0,634	3,9	0,008	0,008	1,95	8,97	0,234
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>24,279</b>	<b>17,174</b>	<b>81,501</b>	<b>577,338</b>	<b>0,203</b>	<b>0,211</b>	<b>14,339</b>	<b>96,81</b>	<b>4,688</b>
	<b>Полдник</b>										
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,317</b>	<b>7</b>	<b>34,308</b>	<b>227,8</b>	<b>0,112</b>	<b>0,16</b>	<b>0,806</b>	<b>168,463</b>	<b>0,62</b>
	<b>Ужин</b>										
112,1	Котлеты рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
212,1	Капуста тушеная+	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>15,09</b>	<b>8,07</b>	<b>42,84</b>	<b>297,48</b>	<b>0,125</b>	<b>0,175</b>	<b>70,52</b>	<b>117,02</b>	<b>4,01</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 559</b>	<b>62,562</b>	<b>56,307</b>	<b>193,791</b>	<b>1 522,365</b>	<b>0,661</b>	<b>0,832</b>	<b>96,653</b>	<b>733,001</b>	<b>14,316</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,62</b>	<b>51,77</b>	<b>215,758</b>	<b>1 565,319</b>	<b>7,887</b>	<b>1,18</b>	<b>137,147</b>	<b>715,657</b>	<b>14,53</b>

Стоимость рациона 176,8 руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 179,04 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.