

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 13 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+	30,326/5,505	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	335	11,31	11,65	52,75	404,2	0,19	0,22	0,78	152,79	3,28
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	83	0,664	0,166	6,225	31,54	0,05	0,024	31,54	29,05	0,083
	Итого:	83	0,664	0,166	6,225	31,54	0,05	0,024	31,54	29,05	0,083
	Обед										
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,077
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
116,1	Суфле рыбное+	80	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
94,1	Суп рисовый+	150	0,85	1,52	6,98	46,93	0,01	0,01	0,65	3,7	0,2
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
239,1	Мясо для супа (куры)+	15	55,328	52,901	0,659	698,88	0,312		7,835	82,125	4,853
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
309,1	Огурцы консервированные порциями+	30	0,203	0,028	0,488	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	632	72,378	60,035	71,794	1 115,906	0,553	0,276	25,856	215,265	9,489
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	169	4,901	4,225	7,098	85,627	0,034	0,023	0,507	209,56	0,169
0,18	Вафли+	26	1,04	0,91	26	112,84	0,011	0,004		3,25	0,195
	Итого:	195	5,941	5,135	33,098	198,467	0,045	0,027	0,507	212,81	0,364
	Ужин										
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
0,44	Сок фруктовый+	153	0,459		21,104	82,028	0,031	0,01	3,06	27,53	0,612
180,1	Вареники ленивые+	127	15,663	15,092	22,183	287,972	0,063	0,254	0,212	138,515	0,825
182,1	Соус молочный (сладкий)+	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+	22	1,452	0,264	7,524	38,94	0,039	0,017		7,7	0,858
	Итого:	317	17,814	19,386	52,37	451,971	0,133	0,391	3,302	181,114	2,325
	Итого за день:	1 562	108,108	96,372	216,238	2 202,083	0,97	0,938	61,984	791,03	15,542
	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 203,67 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 184,22 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.