

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

Ежедневное меню на 17 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+	30,664/5,031	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
	Итого:	336	8,68	11,666	40,868	344,086	0,111	0,191	0,8	162,406	1,628
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый+	155	0,465		21,38	83,101	0,031	0,01	3,1	27,89	0,62
	Итого:	155	0,465		21,38	83,101	0,031	0,01	3,1	27,89	0,62
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
70,1	Борщ сибирский+	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
309,1	Огурцы консервированные порциями+	61	0,413	0,057	0,992	6,1	0,012	0,012	3,05	14,03	0,366
250,2	Биточки+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
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
166,1	Картофельное пюре+	100	2,167	0,778	14,5	77,944					
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
	Итого:	615	22,167	13,262	59,724	447,88	0,186	0,291	179,364	114,786	7,724
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	Итого:	200	7,443	6,414	39,764	244,3	0,097	0,217	0,816	167,416	0,561
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	1,673	4,598	10,335	89,1	0,083	0,083	21,608	26,295	0,825
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
	Итого:	320	3,093	4,838	35,875	195,8	0,118	0,098	22,728	40,405	1,725
	Итого за день:	1 626	41,848	36,179	197,611	1 315,166	0,543	0,807	206,807	512,902	12,257
	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 124,72 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 185,72 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

