

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна ясли  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Ежедневное меню на 18 марта 2025 г.

№ рецептур уры	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>										
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
268	Бутерброды с маслом+	30,405/5,164	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
144,2	Запеканка из творога+	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>22,08</b>	<b>27,465</b>	<b>47,307</b>	<b>517,995</b>	<b>0,194</b>	<b>0,575</b>	<b>1,35</b>	<b>413,41</b>	<b>1,77</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	Бананы+	100	1,184	0,079	16,579	68,921	0,032	0,079	7,895	6,316	0,947
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,184</b>	<b>0,079</b>	<b>16,579</b>	<b>68,921</b>	<b>0,032</b>	<b>0,079</b>	<b>7,895</b>	<b>6,316</b>	<b>0,947</b>
	<b>Обед</b>										
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
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
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
82,1	Суп крестьянский с крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
	<b>Итого:</b>	<b>501</b>	<b>19,318</b>	<b>9,518</b>	<b>53,59</b>	<b>379,923</b>	<b>0,251</b>	<b>1,614</b>	<b>67,922</b>	<b>120,47</b>	<b>4,741</b>
	<b>Полдник</b>										
0,14	Печенье+	27	4,536	7,169	45,198	263,763	0,046	0,032		17,604	1,274
281	Кефир*+	169	4,901	4,225	6,76	84,5	0,068	0,293	1,183	202,8	0,169
	<b>Итого:</b>	<b>196</b>	<b>9,437</b>	<b>11,394</b>	<b>51,958</b>	<b>348,263</b>	<b>0,114</b>	<b>0,325</b>	<b>1,183</b>	<b>220,404</b>	<b>1,443</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,046	0,372	10,602	54,87	0,054	0,023		10,85	1,209
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	119	1,666	9,064	8,667	123,78	0,04	0,04	11,146	33,677	0,896
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
15,1	Омлет натуральный+	80	8	8,267	1,6	112	0,04	0,227	0,12	54,667	1,28
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>12,812</b>	<b>17,703</b>	<b>50,281</b>	<b>405,77</b>	<b>0,134</b>	<b>0,29</b>	<b>11,266</b>	<b>99,194</b>	<b>3,385</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 487</b>	<b>64,831</b>	<b>66,158</b>	<b>219,715</b>	<b>1 720,872</b>	<b>0,724</b>	<b>2,883</b>	<b>89,616</b>	<b>859,793</b>	<b>12,287</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 196,36 руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 179,36 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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