

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

### Ежедневное меню на 24 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>										
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
268	Бутерброды с маслом+	30,664/5,347	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
	<b>Итого:</b>	<b>336</b>	<b>8,78</b>	<b>12,866</b>	<b>36,968</b>	<b>338,686</b>	<b>0,171</b>	<b>0,211</b>	<b>0,8</b>	<b>169,406</b>	<b>2,198</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
	<b>Обед</b>										
250,1	Котлеты+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
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
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
325	Соус белый основной+	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
	<b>Итого:</b>	<b>549</b>	<b>30,53</b>	<b>16,88</b>	<b>115,618</b>	<b>626,77</b>	<b>0,364</b>	<b>0,316</b>	<b>10,15</b>	<b>151,53</b>	<b>5,966</b>
	<b>Полдник</b>										
149,1	Ватрушка с повидлом+	50	3,7	1,583	35,367	155,325	0,067	0,042	0,05	13,267	0,983
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>7,6</b>	<b>5,583</b>	<b>42,467</b>	<b>233,125</b>	<b>0,107</b>	<b>0,202</b>	<b>0,83</b>	<b>166,647</b>	<b>1,053</b>
	<b>Ужин</b>										
0,44	Сок фруктовый+	148	0,444		20,414	79,348	0,03	0,01	2,96	26,63	0,592
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
486	Салат «Витаминный»	39	0,429	3,286	2,564	41,525	0,015		2,096	7,976	0,233
	<b>Итого:</b>	<b>357</b>	<b>19,093</b>	<b>16,206</b>	<b>38,128</b>	<b>371,523</b>	<b>0,304</b>	<b>0,025</b>	<b>15,181</b>	<b>82,286</b>	<b>2,857</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 537</b>	<b>66,033</b>	<b>51,565</b>	<b>240,531</b>	<b>1 602,114</b>	<b>0,968</b>	<b>0,768</b>	<b>150,711</b>	<b>581,868</b>	<b>13,724</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 157,01 руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 182,61 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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