

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

Ежедневное меню на 27 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+	29,468/5,476	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
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:	334	11,24	11,434	52,332	400,314	0,189	0,219	0,78	152,524	3,262
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	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
114,1	Фрикадельки рыбные+	59	9,932	1,475	5,31	71,783	0,059	0,079	0,462	38,615	0,678
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)+	35	37,24	35,607	0,443	470,4	0,21		5,273	55,277	3,267
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
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:	595	54,668	42,398	77,151	905,76	0,461	0,275	23,336	202,932	8,05
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	171	4,959	4,275	7,182	86,64	0,034	0,023	0,513	212,04	0,171
0,14	Печенье+	11	1,848	2,921	18,414	107,459	0,019	0,013		7,172	0,519
	Итого:	182	6,807	7,196	25,596	194,099	0,053	0,036	0,513	219,212	0,69
	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+	152	0,456		20,966	81,492	0,03	0,01	3,04	27,35	0,608
180,1	Вареники ленивые+	124	15,293	14,735	21,659	281,17	0,062	0,248	0,207	135,243	0,806
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+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
	Итого:	312	17,375	19,017	51,367	442,862	0,129	0,384	3,277	177,313	2,263
	Итого за день:	1 518	90,12	80,075	213,796	1 975,045	0,854	0,929	151,656	763,981	15,915
	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 168,94 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 183,47 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.