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

**Ежедневное меню
 на 31 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+	29,48/4,878	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
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:	334	8,54	11,234	40,032	336,314	0,109	0,189	0,8	161,874	1,592
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый+	106	0,318		14,621	56,83	0,021	0,007	2,12	19,073	0,424
	Итого:	106	0,318		14,621	56,83	0,021	0,007	2,12	19,073	0,424
	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+	38	0,257	0,035	0,618	3,8	0,008	0,008	1,9	8,74	0,228
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+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
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+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
	Итого:	594	22,096	15,199	59,481	463,576	0,27	0,361	185,52	136,336	8,37
	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+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
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:	321	3,159	4,85	36,217	197,57	0,119	0,098	22,728	40,755	1,764
	Итого за день:	1 555	41,555	37,697	190,115	1 298,59	0,616	0,872	211,983	525,454	12,711
	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 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 188,48 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /