

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

**Ежедневное меню
 на 9 января 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										
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом+	5,015/30,354	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
	Итого:	335	8,61	11,45	40,45	340,2	0,11	0,19	0,8	162,14	1,61
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый+	154	0,462		21,242	82,565	0,031	0,01	3,08	27,71	0,616
	Итого:	154	0,462		21,242	82,565	0,031	0,01	3,08	27,71	0,616
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
114,1	Фрикадельки рыбные+	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
	Итого:	525	22,106	9,232	64,69	431,671	0,289	0,265	18,166	118,3	4,119
	Полдник										
0,18	Вафли+	27	1,08	0,945	27	117,18	0,011	0,005		3,375	0,203
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	177	1,24	0,945	27,03	157,98	0,011	0,015	0,08	7,415	0,873
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
	Итого:	370	4,65	6,37	54,02	285,24	0,155	0,185	30,68	85,48	3,05
	Итого за день:	1 561	37,068	27,997	207,432	1 297,655	0,596	0,665	52,806	401,045	10,268
	Итого среднее за 10 дней:		61,142	52,843	220,71	1 595,963	7,903	1,199	143,132	714,337	14,82

Стоимость рациона 143,36 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 173,79 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.