

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 10 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом+	30,6/5,051	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	336	12,82	13,466	65,538	437,686	0,201	0,271	1,06	205,266	3,518
	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										
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,44	Сок фруктовый+	152	0,456		20,966	81,492	0,03	0,01	3,04	27,35	0,608
267	Жаркое домашнему из говядины+	160	10,4	6,4	17,76	172,8	0,124	0,16	7,36	25,6	2,24
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
495	Суп из св/мороженных овощей	150	1,16	3,02	7,27	58,2	0,03	0,49	11,08	26	0,48
309,1	Огурцы консервированные порциями+	30	0,203	0,028	0,488	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
	Итого:	537	15,105	9,96	61,183	391,693	0,264	0,708	28,18	114,95	5,217
	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+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	220	8,86	7,38	52,83	310,9	0,12	0,24	0,83	173,03	0,757
	Ужин										
265,1	Плов с изюмом+	150	2,008	1,225	9,442	57,933	0,05	0,067	1,942	55,85	0,7
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный+	23	1,518	0,276	7,866	40,71	0,04	0,017		8,05	0,897
	Итого:	323	4,326	1,501	46,312	222,383	0,09	0,104	2,242	82,39	2,047
	Итого за день:	1 511	41,141	32,336	233,213	1 394,672	0,697	1,338	156,062	587,636	13,189
	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 155,62 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 145,72 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.