

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

### Ежедневное меню на 13 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
	<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+	30,2/5,003	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>12,18</b>	<b>15,88</b>	<b>46,31</b>	<b>376,79</b>	<b>0,28</b>	<b>0,2</b>	<b>5,04</b>	<b>345,1</b>	<b>2,55</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,23	Груша+	97	0,306	0,022	7,275	31,052	0,015	0,022	3,829	14,55	1,761
	<b>Итого:</b>	<b>97</b>	<b>0,306</b>	<b>0,022</b>	<b>7,275</b>	<b>31,052</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,829</b>	<b>14,55</b>	<b>1,761</b>
	<b>Обед</b>										
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
85,1	Суп картофельный с крупой+	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98
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+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
	<b>Итого:</b>	<b>496</b>	<b>20,452</b>	<b>7,574</b>	<b>68,572</b>	<b>421,352</b>	<b>0,305</b>	<b>1,693</b>	<b>69,89</b>	<b>158,12</b>	<b>6,188</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>										
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
112,1	Котлеты рыбные+	61	11,183	1,728	6,303	83,672	0,051	0,071	0,763	36,336	0,488
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
	<b>Итого:</b>	<b>332</b>	<b>15,289</b>	<b>5,1</b>	<b>53,487</b>	<b>316,732</b>	<b>0,184</b>	<b>0,17</b>	<b>57,469</b>	<b>73,536</b>	<b>2,747</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 460</b>	<b>55,828</b>	<b>34,16</b>	<b>218,111</b>	<b>1 379,05</b>	<b>0,89</b>	<b>2,287</b>	<b>137,057</b>	<b>757,952</b>	<b>14,3</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,142</b>	<b>52,843</b>	<b>220,71</b>	<b>1 595,963</b>	<b>7,903</b>	<b>1,199</b>	<b>143,132</b>	<b>714,337</b>	<b>14,82</b>

Стоимость рациона 159,84 руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 156,83 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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