

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
	Завтрак										
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
	Итого:	335	12,18	15,88	46,31	376,79	0,28	0,2	5,04	345,1	2,55
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	97	0,306	0,022	7,275	31,052	0,015	0,022	3,829	14,55	1,761
	Итого:	97	0,306	0,022	7,275	31,052	0,015	0,022	3,829	14,55	1,761
	Обед										
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
	Итого:	496	20,452	7,574	68,572	421,352	0,305	1,693	69,89	158,12	6,188
	Полдник										
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
	Итого:	200	7,6	5,583	42,467	233,125	0,107	0,202	0,83	166,647	1,053
	Ужин										
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
	Итого:	332	15,289	5,1	53,487	316,732	0,184	0,17	57,469	73,536	2,747
	Итого за день:	1 460	55,828	34,16	218,111	1 379,05	0,89	2,287	137,057	757,952	14,3
	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 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.