

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

Ежедневное меню на 14 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										
268	Бутерброды с маслом+	30,583/4,956	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
146,1	Пудинг из творога+	104	13,582	14,238	25,345	278,45	0,057	0,231	0,173	126,651	0,998
182,3	Соус сладкий+	24	1,728	2,04	13,32	78,72	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048
	Итого:	314	19,73	25,243	64,415	554,975	0,201	0,543	1,283	388,757	2,124
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	93	1,101	0,073	15,418	64,097	0,029	0,073	7,342	5,874	0,881
	Итого:	93	1,101	0,073	15,418	64,097	0,029	0,073	7,342	5,874	0,881
	Обед										
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
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
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
325	Соус белый основной+	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
0,44	Сок фруктовый+	151	0,453		20,828	80,956	0,03	0,01	3,02	27,17	0,604
	Итого:	556	31,009	15,662	77,658	558,477	0,388	0,347	13,91	116,418	7,498
	Полдник										
0,4	Пряники+	25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59
281	Кефир*+	145	4,205	3,625	5,8	72,5	0,058	0,251	1,015	174	0,145
	Итого:	170	6,305	6,944	26,725	194,613	0,079	0,266	1,015	182,15	0,735
	Ужин										
312,2	Икра кабачковая порционная+	33	0,561	4,389	1,683	48,84	0,01	0,02	2,31	14,19	0,231
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	160	9,004	11,3	33,636	271,824	0,196	0,26	24,98	44,448	2,238
	Итого:	372	11,599	16,037	68,237	465,294	0,269	0,325	29,09	75,088	3,93
	Итого за день:	1 505	69,744	63,959	252,452	1 837,455	0,967	1,555	52,639	768,287	15,168
	Итого среднее за 10 дней:		60,644	51,67	216,089	1 564,969	7,894	1,183	142,424	714,664	14,637

Стоимость рациона 256,64 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 191,3 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.