

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
	<b>Завтрак</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>314</b>	<b>19,73</b>	<b>25,243</b>	<b>64,415</b>	<b>554,975</b>	<b>0,201</b>	<b>0,543</b>	<b>1,283</b>	<b>388,757</b>	<b>2,124</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	Бананы+	93	1,101	0,073	15,418	64,097	0,029	0,073	7,342	5,874	0,881
	<b>Итого:</b>	<b>93</b>	<b>1,101</b>	<b>0,073</b>	<b>15,418</b>	<b>64,097</b>	<b>0,029</b>	<b>0,073</b>	<b>7,342</b>	<b>5,874</b>	<b>0,881</b>
	<b>Обед</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>556</b>	<b>31,009</b>	<b>15,662</b>	<b>77,658</b>	<b>558,477</b>	<b>0,388</b>	<b>0,347</b>	<b>13,91</b>	<b>116,418</b>	<b>7,498</b>
	<b>Полдник</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>6,305</b>	<b>6,944</b>	<b>26,725</b>	<b>194,613</b>	<b>0,079</b>	<b>0,266</b>	<b>1,015</b>	<b>182,15</b>	<b>0,735</b>
	<b>Ужин</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>372</b>	<b>11,599</b>	<b>16,037</b>	<b>68,237</b>	<b>465,294</b>	<b>0,269</b>	<b>0,325</b>	<b>29,09</b>	<b>75,088</b>	<b>3,93</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 505</b>	<b>69,744</b>	<b>63,959</b>	<b>252,452</b>	<b>1 837,455</b>	<b>0,967</b>	<b>1,555</b>	<b>52,639</b>	<b>768,287</b>	<b>15,168</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,644</b>	<b>51,67</b>	<b>216,089</b>	<b>1 564,969</b>	<b>7,894</b>	<b>1,183</b>	<b>142,424</b>	<b>714,664</b>	<b>14,637</b>

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.