

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 15 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										
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
268	Бутерброды с маслом+	28,817/4,825	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
24,1	Омлет с сыром+	110	7,6	7,8	1,2	104	0,03	0,18	0,14	111,45	0,99
312,2	Икра кабачковая порционная+	43	0,731	5,719	2,193	63,64	0,013	0,026	3,01	18,49	0,301
	Итого:	337	14,341	24,083	27,385	382,544	0,201	0,235	7,47	318,974	2,933
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	91	0,287	0,021	6,825	29,131	0,014	0,021	3,592	13,65	1,652
	Итого:	91	0,287	0,021	6,825	29,131	0,014	0,021	3,592	13,65	1,652
	Обед										
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
126,1	Компот из смородины черной+	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64
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
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
260	Плов из птицы*+	180	17,01	14,355	30,105	317,25	0,045	0,101	0,461	37,913	1,766
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
311,1	Томаты консервированные порциями+	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
	Итого:	572	22,244	18,495	73,603	562,874	0,174	0,214	109,143	112,593	5,326
	Полдник										
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	200	7,317	7	34,308	227,8	0,112	0,16	0,806	168,463	0,62
	Ужин										
115,1	Пудинг рыбный+	56	6,65	1,89	2,94	55,51	0,035	0,056	0,322	25,851	0,42
212,1	Капуста тушённая+	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
0,1	Хлеб пшеничный+	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
	Итого:	331	11,07	8,32	41,29	279,54	0,119	0,165	70,092	108,881	4,145
	Итого за день:	1 531	55,259	57,919	183,412	1 481,89	0,62	0,795	191,103	722,561	14,677
	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 199,14 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 190,01 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.