

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 16 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+	29,589/5,22	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	335	11,31	11,65	52,75	404,2	0,19	0,22	0,78	152,79	3,28
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
528	Соус красный основной+	24	0,261	0,503	1,438	11,486	0,006	0,005	1,128	0,845	0,074
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
478	Оладьи из печени (запеченные)	61	9,425	6,741	6,212	123,017	0,193	10,177	19,296	9,435	4,433
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
94,1	Суп рисовый+	150	0,85	1,52	6,98	46,93	0,01	0,01	0,65	3,7	0,2
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
239,1	Мясо для супа (куры)+	22	23,408	22,381	0,279	295,68	0,132		3,315	34,745	2,053
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
309,1	Огурцы консервированные порциями+	30	0,203	0,028	0,488	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	581	40,186	34,393	77,144	778,253	0,514	10,372	40,165	152,485	10,51
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	151	4,379	3,775	6,342	76,507	0,03	0,02	0,453	187,24	0,151
0,18	Вафли+	25	1	0,875	25	108,5	0,01	0,004		3,125	0,187
	Итого:	176	5,379	4,65	31,342	185,007	0,041	0,024	0,453	190,365	0,339
	Ужин										
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
0,44	Сок фруктовый+	149	0,447		20,552	79,884	0,03	0,01	2,98	26,81	0,596
180,1	Вареники ленивые+	119	14,677	14,141	20,785	269,833	0,06	0,238	0,198	129,789	0,774
182,1	Соус молочный (сладкий)+	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
	Итого:	314	16,95	18,823	51,579	439,916	0,126	0,384	3,238	177,489	2,239
	Итого за день:	1 501	73,854	69,546	220,166	1 839,386	0,892	11,015	168,386	685,129	18,017
	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 154,88 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 183,44 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.