

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 17 января 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
3,1	Каша рисовая молочная+	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	29,474/ 5,302/5, 319	2,438	6,562	0,059	55,916	69,03		0,01	105,495	0,127
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	339	9,538	11,662	37,571	277,636	69,13	0,34	1,6	430,525	0,887
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	82	0,656	0,328	6,642	38,595	0,016	0,033	147,6	32,8	0,656
	Итого:	82	0,656	0,328	6,642	38,595	0,016	0,033	147,6	32,8	0,656
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	5	0,09	0,3	0,09	3,39			0,02	2,7	
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
312,2	Икра кабачковая порционная+	33	0,561	4,389	1,683	48,84	0,01	0,02	2,31	14,19	0,231
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
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
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	544	28,093	13,013	98,417	459,272	0,337	0,252	64,67	99,63	5,425
	Полдник										
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
147,2	Блины+	50	3,417	2,083	21,167	105,083	0,067	0,025		9,15	0,667
	Итого:	225	9,117	8,208	42,142	264,883	0,151	0,28	1,03	239,28	0,787
	Ужин										
114,1	Фрикадельки рыбные+	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
166,1	Картофельное пюре+	100	2,167	0,778	14,5	77,944					
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
	Итого:	339	14,346	2,701	40,753	246,524	0,113	0,104	2,645	55,57	2,501
	Итого за день:	1 529	61,749	35,912	225,524	1 286,91	69,747	1,009	217,545	857,805	10,255
	Итого среднее за 10 дней:		60,592	51,6	215,811	1 562,969	7,893	1,183	142,256	714,164	14,605

Стоимость рациона 165,48 руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 180,92 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.