

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна ясли  
 Возрастная категория: Дети-ясли

**Ежедневное меню  
 на 21 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
	<b>Завтрак</b>										
182,3	Соус сладкий+	24	1,728	2,04	13,32	78,72	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048
268	Бутерброды с маслом+	30,527/ 5,003	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
144,2	Запеканка из творога+	96	15,293	15,926	7,776	232,392	0,048	0,25	0,221	142,56	0,634
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>305</b>	<b>21,371</b>	<b>26,716</b>	<b>46,428</b>	<b>505,032</b>	<b>0,19</b>	<b>0,561</b>	<b>1,331</b>	<b>404,4</b>	<b>1,742</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	Бананы+	94	1,113	0,074	15,584	64,786	0,03	0,074	7,421	5,937	0,891
	<b>Итого:</b>	<b>94</b>	<b>1,113</b>	<b>0,074</b>	<b>15,584</b>	<b>64,786</b>	<b>0,03</b>	<b>0,074</b>	<b>7,421</b>	<b>5,937</b>	<b>0,891</b>
	<b>Обед</b>										
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
	<b>Итого:</b>	<b>494</b>	<b>19,44</b>	<b>6,95</b>	<b>57,688</b>	<b>375,87</b>	<b>0,273</b>	<b>1,635</b>	<b>67,03</b>	<b>111,53</b>	<b>4,86</b>
	<b>Полдник</b>										
0,14	Печенье+	26	4,368	6,903	43,524	253,994	0,044	0,031		16,952	1,227
281	Кефир*+	162	4,698	4,05	6,48	81	0,065	0,281	1,134	194,4	0,162
	<b>Итого:</b>	<b>188</b>	<b>9,066</b>	<b>10,953</b>	<b>50,004</b>	<b>334,994</b>	<b>0,109</b>	<b>0,312</b>	<b>1,134</b>	<b>211,352</b>	<b>1,389</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	121	1,694	9,216	8,813	125,86	0,04	0,04	11,334	34,243	0,912
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
15,1	Омлет натуральный+	80	8	8,267	1,6	112	0,04	0,227	0,12	54,667	1,28
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>12,708</b>	<b>17,831</b>	<b>49,743</b>	<b>404,31</b>	<b>0,131</b>	<b>0,289</b>	<b>11,454</b>	<b>99,06</b>	<b>3,323</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 461</b>	<b>63,698</b>	<b>62,524</b>	<b>219,447</b>	<b>1 684,992</b>	<b>0,733</b>	<b>2,871</b>	<b>88,37</b>	<b>832,279</b>	<b>12,204</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,592</b>	<b>51,6</b>	<b>215,811</b>	<b>1 562,969</b>	<b>7,893</b>	<b>1,183</b>	<b>142,256</b>	<b>714,164</b>	<b>14,605</b>

Стоимость рациона 197,56 руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость  
 за 10 дней: 178,47 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.