

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 23 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 «Несвик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
268	Бутерброды с маслом+	30,682/ 5,332	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
8,1	Каша кукурузная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
	Итого:	336	14,85	15,096	62,928	450,076	0,241	0,201	5,02	337,626	2,938
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Обед										
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
495	Суп из св/мороженных овощей	150	1,16	3,02	7,27	58,2	0,03	0,49	11,08	26	0,48
139,1	Напиток клюквенный+	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,13	Сметана в суп+	10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
250,2	Биточки+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
	Итого:	606	26,028	15,673	77,686	534,14	0,326	0,743	26,63	112,436	6,81
	Полдник										
0,18	Вафли+	26	1,04	0,91	26	112,84	0,011	0,004		3,25	0,195
281,1	Ряженка*+	183	5,307	4,575	7,686	92,72	0,037	0,024	0,549	226,92	0,183
	Итого:	209	6,347	5,485	33,686	205,56	0,047	0,029	0,549	230,17	0,378
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
182,3	Соус сладкий+	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
33	Чай с сахаром+	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
178,1	Лапшевник с творогом+	168	15,882	2,822	39,738	241,954	0,084	0,14	0,13	78,019	0,97
	Итого:	394	19,266	5,272	61,044	411,594	0,165	0,266	0,486	169,687	2,606
	Итого за день:	1 640	66,791	41,548	242,468	1 631,781	0,794	1,26	36,435	864,169	14,457
	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 188,77 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 184,92 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.