

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
	<b>Завтрак</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>336</b>	<b>14,85</b>	<b>15,096</b>	<b>62,928</b>	<b>450,076</b>	<b>0,241</b>	<b>0,201</b>	<b>5,02</b>	<b>337,626</b>	<b>2,938</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,23	Груша+	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
	<b>Обед</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>606</b>	<b>26,028</b>	<b>15,673</b>	<b>77,686</b>	<b>534,14</b>	<b>0,326</b>	<b>0,743</b>	<b>26,63</b>	<b>112,436</b>	<b>6,81</b>
	<b>Полдник</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>209</b>	<b>6,347</b>	<b>5,485</b>	<b>33,686</b>	<b>205,56</b>	<b>0,047</b>	<b>0,029</b>	<b>0,549</b>	<b>230,17</b>	<b>0,378</b>
	<b>Ужин</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>394</b>	<b>19,266</b>	<b>5,272</b>	<b>61,044</b>	<b>411,594</b>	<b>0,165</b>	<b>0,266</b>	<b>0,486</b>	<b>169,687</b>	<b>2,606</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 640</b>	<b>66,791</b>	<b>41,548</b>	<b>242,468</b>	<b>1 631,781</b>	<b>0,794</b>	<b>1,26</b>	<b>36,435</b>	<b>864,169</b>	<b>14,457</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 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.