

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

**Ежедневное меню
 на 24 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										
24,1	Омлет с сыром+	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
312,2	Икра кабачковая порционная+	42	0,714	5,586	2,142	62,16	0,013	0,025	2,94	18,06	0,294
268	Бутерброды с маслом+	30,583/ 4,839	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	358	14,116	23,77	29,31	382,875	0,149	0,459	3,975	338,199	2,542
	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										
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,12	Сок персиковый+	150	0,45		25,49	98,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
112,1	Котлеты рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
166,1	Картофельное пюре+	100	2,167	0,778	14,5	77,944					
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
239,1	Мясо для супа (куры)+	15	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
325	Соус белый основной+	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
300,2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
309,1	Огурцы консервированные порциями+	29	0,196	0,027	0,471	2,9	0,006	0,006	1,45	6,67	0,174
	Итого:	587	35,71	22,943	79,119	664,288	0,323	0,202	25,578	131,149	5,804
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
302,1	Сырная палочка+	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	Итого:	200	10,04	22,31	32,01	367	0,109	0,229	0,89	250,6	0,659
	Ужин										
265,2	Плов с изюмом+	150	2,01	1,23	9,44	57,93	0,05	0,07	1,94	55,85	0,7
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	320	4,13	1,47	45,284	217,07	0,085	0,105	2,24	81,34	1,93
	Итого за день:	1 560	64,026	70,522	193,073	1 663,242	0,688	1,009	156,433	813,288	12,584
	Итого среднее за 10 дней:		60,582	51,75	215,441	1 562,589	7,888	1,179	142,063	713,784	14,556

Стоимость рациона 213,95 руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 184,23 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.