

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

### Ежедневное меню на 28 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>										
268	Бутерброды с маслом+	30,427/5,196	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
146,1	Пудинг из творога+	112	14,627	15,333	27,294	299,869	0,062	0,249	0,186	136,394	1,075
182,3	Соус сладкий+	24	1,728	2,04	13,32	78,72	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048
	<b>Итого:</b>	<b>321</b>	<b>20,705</b>	<b>26,123</b>	<b>65,946</b>	<b>572,509</b>	<b>0,204</b>	<b>0,56</b>	<b>1,296</b>	<b>398,234</b>	<b>2,183</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	Бананы+	103	1,22	0,081	17,076	70,989	0,033	0,081	8,132	6,505	0,976
	<b>Итого:</b>	<b>103</b>	<b>1,22</b>	<b>0,081</b>	<b>17,076</b>	<b>70,989</b>	<b>0,033</b>	<b>0,081</b>	<b>8,132</b>	<b>6,505</b>	<b>0,976</b>
	<b>Обед</b>										
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
311,1	Томаты консервированные порциями+	39	0,429	0,039	1,365	23,4	0,008	0,012	8,775	5,85	0,468
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
0,44	Сок фруктовый+	172	0,516		23,725	92,215	0,034	0,011	3,44	30,949	0,688
	<b>Итого:</b>	<b>591</b>	<b>31,251</b>	<b>14,701</b>	<b>80,97</b>	<b>579,136</b>	<b>0,4</b>	<b>0,355</b>	<b>23,105</b>	<b>122,547</b>	<b>8</b>
	<b>Полдник</b>										
0,4	Пряники+	21	1,764	2,788	17,577	102,575	0,018	0,013		6,846	0,496
281	Кефир*+	178	5,162	4,45	7,12	89	0,071	0,309	1,246	213,6	0,178
	<b>Итого:</b>	<b>199</b>	<b>6,926</b>	<b>7,238</b>	<b>24,697</b>	<b>191,575</b>	<b>0,089</b>	<b>0,321</b>	<b>1,246</b>	<b>220,446</b>	<b>0,674</b>
	<b>Ужин</b>										
309,1	Огурцы консервированные порциями+	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
0,1	Хлеб пшеничный+	28	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	160	9,004	11,3	33,636	271,824	0,196	0,26	24,98	44,448	2,238
	<b>Итого:</b>	<b>378</b>	<b>11,242</b>	<b>11,673</b>	<b>66,862</b>	<b>418,684</b>	<b>0,265</b>	<b>0,313</b>	<b>28,78</b>	<b>69,748</b>	<b>3,9</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 592</b>	<b>71,343</b>	<b>59,815</b>	<b>255,551</b>	<b>1 832,892</b>	<b>0,991</b>	<b>1,63</b>	<b>62,558</b>	<b>817,479</b>	<b>15,733</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,582</b>	<b>51,75</b>	<b>215,441</b>	<b>1 562,589</b>	<b>7,888</b>	<b>1,179</b>	<b>142,063</b>	<b>713,784</b>	<b>14,556</b>

Стоимость рациона 279,83 руб.  
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 188,67 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/ Фарукова Р. М.