

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна ясли  
 Возрастная категория: Дети-ясли

**Ежедневное меню  
 на 29 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>										
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
268	Бутерброды с маслом+	28,941/ 4,709	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
24,1	Омлет с сыром+	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17
312,2	Икра кабачковая порционная+	49	0,833	6,517	2,499	72,52	0,015	0,029	3,43	21,07	0,343
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>15,825</b>	<b>26,299</b>	<b>27,909</b>	<b>410,333</b>	<b>0,209</b>	<b>0,271</b>	<b>7,915</b>	<b>341,818</b>	<b>3,155</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,21	Мандарины+	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,76</b>	<b>0,19</b>	<b>7,125</b>	<b>36,1</b>	<b>0,057</b>	<b>0,028</b>	<b>36,1</b>	<b>33,25</b>	<b>0,095</b>
	<b>Обед</b>										
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
126,1	Компот из смородины черной+	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
260	Плов из птицы*+	180	17,01	14,355	30,105	317,25	0,045	0,101	0,461	37,913	1,766
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
311,1	Томаты консервированные порциями+	39	0,429	0,039	1,365	23,4	0,008	0,012	8,775	5,85	0,468
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>22,459</b>	<b>16,094</b>	<b>76,034</b>	<b>553,64</b>	<b>0,194</b>	<b>0,214</b>	<b>108,606</b>	<b>101,183</b>	<b>5,114</b>
	<b>Полдник</b>										
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,317</b>	<b>7</b>	<b>34,308</b>	<b>227,8</b>	<b>0,112</b>	<b>0,16</b>	<b>0,806</b>	<b>168,463</b>	<b>0,62</b>
	<b>Ужин</b>										
112,1	Котлеты рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
212,1	Капуста тушённая+	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>15,09</b>	<b>8,07</b>	<b>42,84</b>	<b>297,48</b>	<b>0,125</b>	<b>0,175</b>	<b>70,52</b>	<b>117,02</b>	<b>4,01</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 551</b>	<b>61,45</b>	<b>57,653</b>	<b>188,217</b>	<b>1 525,353</b>	<b>0,696</b>	<b>0,848</b>	<b>223,948</b>	<b>761,734</b>	<b>12,995</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 239,96 руб.  
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 191,9 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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