

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 30 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										
268	Бутерброды с маслом+	29,332/5,07	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	334	12,68	13,034	64,702	429,914	0,199	0,269	1,06	204,734	3,482
	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										
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,077
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
114,1	Фрикадельки рыбные+	62	10,437	1,55	5,58	75,433	0,062	0,083	0,486	40,579	0,713
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
94,1	Суп рисовый+	150	0,85	1,52	6,98	46,93	0,01	0,01	0,65	3,7	0,2
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
239,1	Мясо для супа (куры)+	31	32,984	31,537	0,393	416,64	0,186		4,671	48,959	2,893
0,09	Хлеб ржаной+	43	2,838	0,516	14,706	76,142	0,075	0,032		15,05	1,677
309,1	Огурцы консервированные порциями+	29	0,196	0,027	0,471	2,9	0,006	0,006	1,45	6,67	0,174
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	594	50,976	38,414	77,696	857,321	0,442	0,28	22,707	198,698	7,744
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	200	5,8	5	8,4	101,333	0,04	0,027	0,6	248	0,2
0,18	Вафли+	26	1,04	0,91	26	112,84	0,011	0,004		3,25	0,195
	Итого:	226	6,84	5,91	34,4	214,173	0,051	0,031	0,6	251,25	0,395
	Ужин										
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
0,44	Сок фруктовый+	153	0,459		21,104	82,028	0,031	0,01	3,06	27,53	0,612
180,1	Вареники ленивые+	163	20,103	19,37	28,471	369,602	0,081	0,326	0,272	177,779	1,059
182,1	Соус молочный (сладкий)+	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+	24	1,584	0,288	8,208	42,48	0,042	0,018		8,4	0,936
	Итого:	355	22,386	23,688	59,342	537,141	0,154	0,464	3,362	221,078	2,637
	Итого за день:	1 604	93,182	81,068	243,266	2 068,961	0,86	1,066	31,479	890,011	15,984
	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 208,82 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 197,69 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.