

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна ясли  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Ежедневное меню на 31 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>										
3,1	Каша рисовая молочная+	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	29,801/5,276/5,319	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>9,6</b>	<b>11,83</b>	<b>37,572</b>	<b>279,07</b>	<b>70,9</b>	<b>0,34</b>	<b>1,6</b>	<b>433,23</b>	<b>0,89</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
	<b>Обед</b>										
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
312,2	Икра кабачковая порционная+	41	0,697	5,453	2,091	60,68	0,012	0,025	2,87	17,63	0,287
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>27,651</b>	<b>13,833</b>	<b>90,883</b>	<b>437,684</b>	<b>0,326</b>	<b>0,246</b>	<b>16,862</b>	<b>105,94</b>	<b>4,813</b>
	<b>Полдник</b>										
182,3	Соус сладкий+	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
147,2	Блины+	50	3,417	2,083	21,167	105,083	0,067	0,025		9,15	0,667
	<b>Итого:</b>	<b>226</b>	<b>9,189</b>	<b>8,293</b>	<b>42,697</b>	<b>268,163</b>	<b>0,152</b>	<b>0,284</b>	<b>1,04</b>	<b>242,35</b>	<b>0,789</b>
	<b>Ужин</b>										
116,1	Суфле рыбное+	80	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
166,1	Картофельное пюре+	100	2,167	0,778	14,5	77,944					
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>13,932</b>	<b>3,043</b>	<b>35,775</b>	<b>230,514</b>	<b>0,105</b>	<b>0,105</b>	<b>2,595</b>	<b>41,1</b>	<b>2,42</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 574</b>	<b>60,401</b>	<b>37,029</b>	<b>214,277</b>	<b>1 247,442</b>	<b>71,505</b>	<b>0,989</b>	<b>145,847</b>	<b>834,62</b>	<b>10,562</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 176,02 руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 201,45 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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