

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли 2025 г.
Возрастная категория: Ясли корп.1



Ежедневное меню на 17 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	Са	Fe
Завтрак											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	46	0,856	0,173	6,464	249,159	0,009	0,009	2,208	2,3	0,184
15,1	Омлет натуральный+	120	7,2	7,44	1,44	100,8	0,036	0,204	0,108	49,2	1,152
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной+	30	3,42	0,405	21,015	103,335	0,072	0,027		10,35	0,855
1,1	Масло+	5	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
	Итого:	351	13,436	14,288	39,721	557,414	0,167	0,44	3,186	242,39	2,641
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,003	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,003	60	34	0,3
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	30	0,225	0,03	0,6	3,375	0,008	0,008	2,1	5,1	0,15
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп+	3	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
283,2	Тефтели из говядины с рисом (2 вариант)+	60	7,29	14,29	10,37	192,25	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
163,1	Капуста тушеная+	100	3,167	2,75	12,917	78,333	0,042	0,05	26,483	65,35	0,983
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
0,44	Сок фруктовый+	157	0,471		21,656	84,173	0,031	0,01	3,14	28,25	0,628
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	586	22,611	24,636	71,118	578,52	0,297	0,246	45,048	191,8	6,31
Полдник											
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
270	Горячий бутерброд с сыром+	25,301/ 20,406/ 3,75	7,35	11,15	13,613	187,275	0,006		0,116	168,663	0,133
	Итого:	200	11,7	14,9	19,913	263,275	0,036	0,02	0,566	354,663	0,283
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
112,1	Котлеты рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
104,2	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	17,684	5,544	71,568	403,644	0,253	0,268	21,267	128,388	4,446
	Итого за день:	1 637	66,33	59,567	210,42	1 839,033	0,794	0,977	130,068	951,24	13,98
	Итого среднее за 10 дней:		64,369	51,453	213,883	1 582,008	7,941	1,148	100,556	756,558	14,92

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану: 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: _____ руб.

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Специалист по закупкам: _____ / Юсупова И. Р.