

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



**Ежедневное меню  
на 14 января 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
310,1	Зеленый горошек консервированный+	43	1,127	0,081	2,666	15,76	0,047	0,047	4,3	8,6	0,301
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+	31	3,534	0,419	21,716	106,78	0,074	0,028		10,695	0,884
1,1	Масло+	5	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
	<b>Итого:</b>	<b>349</b>	<b>13,821</b>	<b>14,209</b>	<b>36,624</b>	<b>327,459</b>	<b>0,208</b>	<b>0,479</b>	<b>5,278</b>	<b>249,035</b>	<b>2,787</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,003	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,003</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	30	0,225	0,03	0,6	3,375	0,008	0,008	2,1	5,1	0,15
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп+	3	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
112,4	Котлеты или биточки из кеты	60	7,89	3,73	3,26	78,16	0,18		0,73	28,29	0,67
104,1	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>583</b>	<b>20,295</b>	<b>14,726</b>	<b>62,434</b>	<b>467,06</b>	<b>0,432</b>	<b>0,206</b>	<b>51,667</b>	<b>126,918</b>	<b>4,792</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка*+	151	4,379	3,775	6,342	76,507	0,03	0,02	0,453	187,24	0,151
302,1	Сырная палочка+	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>201</b>	<b>10,519</b>	<b>22,085</b>	<b>31,252</b>	<b>365,707</b>	<b>0,099</b>	<b>0,089</b>	<b>0,563</b>	<b>284,46</b>	<b>0,74</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
277,1	Свекла тушенная с луком+	100	2,82	9,22	14,47	143,15	0,033	0,05	8,27	42,5	1,9
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>17,16</b>	<b>16,9</b>	<b>66,862</b>	<b>471,57</b>	<b>0,173</b>	<b>0,2</b>	<b>18,43</b>	<b>101,6</b>	<b>4,52</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 638</b>	<b>62,695</b>	<b>68,12</b>	<b>205,271</b>	<b>1 667,975</b>	<b>0,952</b>	<b>0,976</b>	<b>135,938</b>	<b>796,013</b>	<b>13,138</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>64,369</b>	<b>51,453</b>	<b>213,883</b>	<b>1 582,008</b>	<b>7,941</b>	<b>1,148</b>	<b>100,556</b>	<b>756,558</b>	<b>14,92</b>

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.