

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025 г.
Возрастная категория: Ясли корп.1



Ежедневное меню на 5 мая 2025 г.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
34	Чай с молоком+	156	1,664	1,664	12,896	73,216	0,01	0,062	0,374	58,5	0,926
1,1	Масло+	7	0,084	7,098	0,126	64,68		0,014		2,352	0,014
0,25	Батон нарезной+	29	3,306	0,392	20,315	99,891	0,07	0,026		10,005	0,827
7	Сыр (порциями)	7	1,624	2,065		25,2		0,002	0,005	61,6	0,07
	Итого:	349	9,878	14,019	45,437	351,687	0,14	0,265	1,109	279,037	2,076
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	Обед										
311, 1	Томаты консервированные порциями+	39	0,429	0,039	1,365	23,4	0,008	0,012	8,775	5,85	0,468
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
227, 1	Плов из отварной говядины+	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	Итого:	583	23,851	20,103	82,019	620,192	0,301	0,123	20,885	114,4	6,574
	Полдник										
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
301	Булочка российская+	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	210	8,601	6,647	45,197	274,8	0,129	0,329	1,093	196,843	0,739
	Ужин										
247, 3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	119	1,666	9,064	8,667	123,78	0,04	0,04	11,146	33,677	0,896
15,1	Омлет натуральный+	100	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96
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+	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	398	11,318	15,728	56,491	407,26	0,147	0,299	13,106	131,63	4,534
	Итого за день:	1 640	53,688	56,536	238,944	1 696,618	0,747	1,035	201,193	737,91	16,123
	Итого среднее за 10 дней:		60,671	50,034	212,77	1 518,046	14,935	0,982	123,542	766,293	14,445

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 211 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней:

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____

Контрактный управляющий : _____ / Юсупова И. Р.