

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Весна-лето ясли 2025

Возрастная категория: Дети ясли к3

**Ежедневное меню
на 2 апреля 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		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
17,1	Суп молочный с пшеном++	160	2,773	2,987	11,733	85,973	0,064	0,245	1,184	234,475	0,235
35,1	Кофейный напиток+	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	350	7,08	4,537	37,169	216,645	0,165	0,466	2,112	432,159	1,274
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Обед										
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
222	Зелень в суп+	4	0,1	0,02	0,16	1,2		0,02	10	22,3	0,16
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
166,1	Картофельное пюре+	120	2,6	0,933	17,4	93,533					
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	595	22,33	12,083	68,63	471,173	0,23	0,25	28,463	140,15	4,357
	Полдник										
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	200	7,443	6,414	39,764	244,3	0,097	0,217	0,816	167,416	0,561
	Ужин										
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	180	2,676	7,356	16,536	142,56	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,32		40,08	157,248	0,012	0,072	2,244	52,104	1,404
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,52	0,64	18,24	94,4	0,093	0,04		18,667	2,08
	Итого:	400	7,516	7,996	74,856	394,208	0,237	0,244	36,816	112,843	4,804
	Итого за день:	1 620	44,669	31,052	227,545	1 356,738	0,745	1,199	71,957	866,817	12,721
	Итого среднее за 10 дней:		61,107	47,183	212,062	1 510,811	14,931	1,138	146,944	743,824	14,01

Стоимость рациона руб.

Стоимость по плану 195 руб.

Средняя
стоимость за 10
дней:

174,59 руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/