

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима - Весна Ясли 2025
Возрастная категория: Дети ясли к2

Ежедневное меню на 3 февраля 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
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
34	Чай с молоком+	165	1,76	1,76	13,64	77,44	0,011	0,066	0,396	61,875	0,979
268	Бутерброды с маслом+	29,757/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	350	12,91	13,41	66,36	440,84	0,201	0,276	1,096	210,625	3,589
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	245	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	21,95	2,091
	Обед										
487	Салат «Степной»	46	0,529	3,876	3,255	50,083	0,031		4,796	8,177	0,317
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
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
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
208,1	Кисель из яблок сушеных с клюквой+	150	0,1		22,508	76,78			0,33	10,56	0,49
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,538	0,088	0,038		17,5	1,95
	Итого:	571	28,309	15,886	80,193	549,85	0,384	0,359	10,576	75,847	7,647
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники+	30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708
	Итого:	200	6,94	8,516	33,157	234,708	0,071	0,199	0,884	183,611	0,787
	Ужин										
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
166,1	Картофельное пюре+	120	2,6	0,933	17,4	93,533					
273,4	Напиток лимонный	170	0,385		19,255	79,05	0,005		4,522	4,981	0,114
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	400	11,105	4,313	49,135	286,983	0,066	0,035	10,597	38,719	1,904
	Итого за день:	1 766	59,302	42,163	238,155	1 552,928	0,749	0,888	179,903	530,751	16,019
	Итого среднее за 10 дней:		59,747	46,786	201,146	1 476,8	0,776	1,171	176,967	694,307	13,657

Стоимость рациона
Стоимость по плану

руб.
195 руб.

Средняя
стоимость за 10
дней:

251,68 руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/