

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА ЯСЛИ 2025
 Возрастная категория: ДЕТИ (МЗ) ЯСЛИ



**Ежедневное меню
 на 18 февраля 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
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
1	Масло в кашу+	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом+	4,988/32	2,266	6,984	13,524	125,8	0,046	0,028		8,603	0,574
	Итого:	340	10,19	14,262	50,072	366,938	0,156	0,374	1,59	336,983	1,34
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	85	0,765	0,17	6,885	30,753	0,034	0,002	51	28,9	0,255
	Итого:	85	0,765	0,17	6,885	30,753	0,034	0,002	51	28,9	0,255
Обед											
42	Салат из солёных огурцов с луком+	40	0,3	2	1,1	23,7	0,01	0,01	2,22	9,32	0,24
3 05 7,1	ТК № 3057.1 Борщ из св. капусты с картофелем (реп. 57) Сб.1	150	1,09	2,95	7,65	61,5	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
220, 1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,024		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
116,1	Суфле рыбное+	60	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
3 32 1	ТК № 3321 Пюре картофельное (реп. 321) Сб.1	110	2,246	3,52	14,988	100,65	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
0,06	Сок яблочный+	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								14,72	0,116
	Итого:	604	20,516	13,93	62,506	453,734	0,304	0,269	25,769	158,523	4,894
Полдник											
281	Кефир*+	183	5,307	4,575	7,32	91,5	0,073	0,317	1,281	219,6	0,183
0,14	Печенье+	15	1,26	1,991	12,555	73,268	0,013	0,009		4,89	0,354
	Итого:	198	6,567	6,566	19,875	164,768	0,086	0,326	1,281	224,49	0,537
Ужин											
180, 1	Вареники ленивые+	150	18,5	17,825	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
182, 1	Соус молочный (сладкий)+	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	354	21,712	19,289	43,204	474,365	0,143	0,364	0,405	196,598	3,203
	Итого за день:	1 581	59,75	54,217	182,541	1 490,558	0,723	1,335	80,045	945,494	10,228
	Итого среднее за 10 дней:		59,595	51,408	205,113	1 527,17	7,866	2,146	130,751	755,958	14,165

Стоимость рациона _____ руб.
 Стоимость по плану _____ 195 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: _____ 225,76 руб.

Шеф повар: _____ Зиннатуллина Г. Н.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ Оруджева Л. Н.