

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: зима - весна ясли 2025
 Возрастная категория: Ясли 67/1



Ежедневное меню на 28 марта 2025 г.

| № рецетуры | 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 | | | | | | | | | | |
| 35,1 | Кофейный напиток+ | 150 | 1,9 | 1,2 | 10,712 | 57,92 | 0,05 | 0,19 | 0,87 | 178,86 | 0,44 |
| 310,1 | Горошек зеленый консервир. порц. | 51 | 1,581 | 0,102 | 3,315 | 20,502 | 0,051 | 0,026 | 5,1 | 10,2 | 0,357 |
| 0,25 | Батон нарезной+ | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 68,89 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| 3 21 5 | Омлет натуральный | 100 | 8,815 | 16,985 | 1,692 | 195,385 | 0,062 | 0,369 | 0,154 | 71,385 | 1,815 |
| | Итого: | 331 | 14,576 | 18,557 | 29,729 | 342,697 | 0,211 | 0,603 | 6,124 | 267,345 | 3,182 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 86,1 | Суп картофельный с бобовыми+ | 150 | 3,3 | 3,2 | 11,1 | 89 | 0,08 | 0,04 | 2,99 | 26,6 | 1,03 |
| 140,1 | Напиток яблочный+ | 150 | 0,1 | 0,1 | 17,804 | 68,24 | 0,01 | | 30,92 | 3,36 | 0,47 |
| 60,2 | Икра морковная+ | 40 | 1,1 | 3,7 | 5,8 | 39,3 | 0,02 | 0,02 | 3,31 | 17 | 0,76 |
| 104,2 | Картофельное пюре+ | 110 | 2,332 | 2,992 | 15,389 | 101,937 | 0,095 | 0,08 | 7,927 | 27,159 | 0,803 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 12 | 3,12 | 2,04 | | 30,84 | 0,006 | 0,018 | | 3,6 | 0,18 |
| 112,1 | Котлеты рыбные+ | 60 | 11 | 1,7 | 6,2 | 82,3 | 0,05 | 0,07 | 0,75 | 35,74 | 0,48 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 37 | 2,442 | 0,444 | 12,654 | 65,518 | 0,065 | 0,028 | | 12,95 | 1,443 |
| | Итого: | 559 | 23,394 | 14,176 | 68,947 | 477,135 | 0,325 | 0,256 | 45,897 | 126,409 | 5,166 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 302,1 | Сырная палочка+ | 60 | 7,368 | 21,972 | 29,892 | 145,04 | 0,082 | 0,082 | 0,132 | 116,664 | 0,706 |
| 281 | Кефир*+ | 149 | 4,321 | 3,725 | 5,96 | 74,5 | 0,06 | 0,258 | 1,043 | 178,8 | 0,149 |
| | Итого: | 209 | 11,689 | 25,697 | 35,852 | 219,54 | 0,142 | 0,341 | 1,175 | 295,464 | 0,855 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 20 | 1,76 | 0,32 | 9,12 | 47,2 | 0,047 | 0,02 | | 9,333 | 1,04 |
| 204,1 | Гречка рассыпчатая+ | 70 | 4,207 | 1,092 | 21,273 | 100,849 | 0,112 | 0,06 | | 9,121 | 2,142 |
| 0,01 | Соль+ | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| 236 | Печень по – строгановски+ | 60 | 7,12 | 6,32 | 4,32 | 102,6 | 0,143 | | 15,28 | 19,82 | 3,21 |
| 123,3 | Компот из замороженных плодов (ягод)+ | 150 | 0,6 | 0,4 | 26,012 | 103,22 | 0,01 | 0,01 | 49,5 | 5,16 | 0,71 |
| | Итого: | 303 | 13,687 | 8,132 | 60,725 | 353,869 | 0,312 | 0,09 | 64,78 | 54,474 | 7,189 |
| | Итого за день: | 1 402 | 63,346 | 66,562 | 195,253 | 1 393,24 | 0,989 | 1,29 | 117,975 | 743,692 | 16,393 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 55,115 | 48,352 | 209,469 | 1 451,781 | 29,16 | 2,05 | 179,821 | 724,762 | 14,262 |

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 195 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 195,86 руб.

Повар: / Гулиева З. К.
 Диет-сестра: / Сенченко О. М.
 бухгалтер: / Салаева О. С.