

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-лето ясли 2025  
 Возрастная категория: Ясли 67/1



### Ежедневное меню на 3 апреля 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
<b>завтрак</b>											
34	Чай с молоком+	160	1,707	1,707	13,227	85,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	31,304/5/6,383	2,561	6,894	0,061	68,749	72,527		0,01	110,839	0,133
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	5,64	3,18	25,62	179,54	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
	<b>Итого:</b>	<b>352</b>	<b>9,908</b>	<b>11,781</b>	<b>38,908</b>	<b>333,382</b>	<b>72,677</b>	<b>0,244</b>	<b>1,094</b>	<b>310,289</b>	<b>3,073</b>
<b>Обед</b>											
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
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
0,13	Сметана в суп+	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
67,1	Борщ с картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
263,1	Бефстроганов из говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,96	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
239,1	Мясо для супа (куры)+	15	2,682	2,37	0,084	29,625	0,068		1,695	17,768	1,05
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	37	0,37	0,037	1,295	7,4	0,004	0,007	5,55	3,7	0,278
	<b>Итого:</b>	<b>557</b>	<b>28,412</b>	<b>9,887</b>	<b>81,181</b>	<b>504,065</b>	<b>0,411</b>	<b>0,263</b>	<b>61,348</b>	<b>84,427</b>	<b>8,638</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир*+	161	4,669	4,025	6,44	80,5	0,064	0,279	1,127	193,2	0,161
0,14	Печенье+	25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>186</b>	<b>6,769</b>	<b>7,344</b>	<b>27,365</b>	<b>202,612</b>	<b>0,086</b>	<b>0,294</b>	<b>1,127</b>	<b>201,35</b>	<b>0,751</b>
<b>Ужин</b>											
132	Кисель из кураги+	170	0,907		32,871	110,239		0,023	0,34	20,955	0,51
180,1	Вареники ленивые+	99	12,21	11,765	17,292	204,483	0,05	0,198	0,165	107,976	0,644
1,1	Масло+	4	0,034	2,897	0,051	26,4		0,006		0,96	0,006
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,1	Хлеб пшеничный+	15	1,32	0,24	6,84	25,4	0,035	0,015		7	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>291</b>	<b>14,471</b>	<b>14,902</b>	<b>57,055</b>	<b>366,521</b>	<b>0,085</b>	<b>0,241</b>	<b>0,505</b>	<b>147,931</b>	<b>2,026</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 386</b>	<b>59,56</b>	<b>43,913</b>	<b>204,509</b>	<b>1 406,581</b>	<b>73,259</b>	<b>1,043</b>	<b>64,075</b>	<b>743,998</b>	<b>14,487</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,344</b>	<b>45,565</b>	<b>205,161</b>	<b>1 446,733</b>	<b>22,097</b>	<b>2,037</b>	<b>135,402</b>	<b>707,609</b>	<b>14,663</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 195 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 190,07 руб./

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