

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-Весна 2025 г. (2 корпус) - ясли
 Возрастная категория: Дети ясли 2 корпус



Ежедневное меню на 6 марта 2025 г.

№ рецептур уры	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											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,003	60	34	0,3
322	Каша ячневая молочная	149	8,642	4,073	37,846	225,884	0,119	0,169	0,715	154,761	0,884
268	Бутерброды с маслом	24,35/4,828	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	438	14,252	13,543	76,386	486,171	0,237	0,269	61,075	257,811	3,084
Завтрак 2ой											
0,18	Вафли	30	0,72	0,63	18	78,12	0,008	0,003		2,25	0,135
37,1	Молоко кипячённое	149	3,874	3,973	7,053	77,281	0,04	0,159	0,775	152,357	0,07
	Итого:	179	4,594	4,603	25,053	155,401	0,047	0,162	0,775	154,607	0,205
Обед											
311,1	ТК № 311.1 Томаты консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.	41	0,451	0,041	1,435	7,913		0,01	6,15	4,1	0,328
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
117,1	Суфле из кур	60	9,42	8,8	2,47	126,43	0,03	0,1	0,07	26,17	0,86
323,1	Картофельное пюре с морковью	130	2,665	3,003	19,149	114,257	0,046	0,059	1,69	48,399	0,611
0,09	Хлеб ржаной+	14	0,924	0,168	4,788	24,791	0,025	0,011		4,9	0,546
134,1	Кисель из сока	147	0,294		18,246	78,478	0,01	0,01	7,056	10,398	0,167
	Итого:	555	17,034	13,575	65,946	461,417	0,191	0,252	21,636	116,442	3,34
Уплотненный полдник											
144,2	Запеканка из творога	120	19,116	19,908	9,72	290,49	0,06	0,312	0,276	178,2	0,792
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
	Хлеб пшеничный+	31	2,046	0,372	10,602	54,87	0,054	0,023		10,85	1,209
0,09	Хлеб ржаной+	24	1,584	0,288	8,208	42,498	0,042	0,018		8,4	0,936
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	Итого:	352	23,486	21,068	46,92	469,708	0,16	0,363	4,276	214,725	3,136
	Итого за день:	1 524	59,366	52,789	214,304	1 572,698	0,635	1,046	87,762	743,586	9,764
	Итого среднее за 10 дней:		71,465	56,11	282,061	1 621,437	8,062	1,356	139,841	740,862	18,439

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 204,65 руб.

шеф-повар: _____ / Арланова М. Н.

Врач(диетсестра): _____ / ...