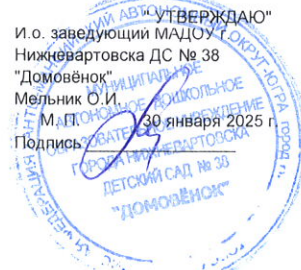


День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-Весна 2025 Ясли  
Возрастная категория: Ясли 1 корпус



### Ежедневное меню на 31 января 2025 г.

№ рецептур	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>											
15,1	Омлет натуральный+	110	11	11,367	2,2	154	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
310,1	Зеленый горошек консервированный+	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком+	170	1,813	1,813	14,053	79,787	0,011	0,068	0,408	63,75	1,009
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>16,141</b>	<b>13,525</b>	<b>32,743</b>	<b>317,337</b>	<b>0,158</b>	<b>0,442</b>	<b>4,573</b>	<b>153,817</b>	<b>3,619</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,029</b>	<b>38</b>	<b>41,75</b>	<b>0,101</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
222,1	Зелень свежая (укроп) для подачи к блюдам+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
239,1	Мясо для супа (куры)+	5	3,99	3,815	0,048	50,4	0,023		0,565	5,923	0,35
212,2	Капуста тушённая+	110	3,014	6,732	12,43	111,408	0,044	0,066	47,718	74,492	1,474
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
0,09	Хлеб ржаной+	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
218,1	Суфле из говядины+	50	12,625	3,608	1,667	89,492	0,05	0,133	0,05	20,258	1,233
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>25,699</b>	<b>17,68</b>	<b>62,701</b>	<b>497,66</b>	<b>0,246</b>	<b>0,279</b>	<b>63,823</b>	<b>160,663</b>	<b>5,304</b>
<b>Полдник</b>											
281,2	Снежок	150	4,5	1,5	6	56	0,06	0,24	1,2	180	0,15
303	Шанежка с картофелем+	50	5,007	5,436	28,807	184,179	0,061	0,061	3,382	99,295	0,614
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>9,507</b>	<b>6,936</b>	<b>34,807</b>	<b>240,179</b>	<b>0,121</b>	<b>0,301</b>	<b>4,582</b>	<b>279,295</b>	<b>0,764</b>
<b>Ужин</b>											
164,1	Картофель отварной+	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
234,3	Рыба горбуша припущенная+	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
493	Салат из свеклы с черносливом, орехами грецкими	30	0,878	3,233	6	57,15	0,015	0,023	2,625	16,913	0,555
129,1	Кисель из клюквы+	160	0,107		22,086	92,331			0,096	5,184	0,128
0,53	Хлеб «8 злаков»	25	3,338	1,056	10,838	66,25	0,069	0,031	0,025	25,75	0,625
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>19,05</b>	<b>14,639</b>	<b>57,392</b>	<b>447,589</b>	<b>0,315</b>	<b>0,329</b>	<b>13,181</b>	<b>73,062</b>	<b>2,686</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 720</b>	<b>71,197</b>	<b>52,98</b>	<b>195,144</b>	<b>1 540,764</b>	<b>0,902</b>	<b>1,381</b>	<b>124,159</b>	<b>708,587</b>	<b>12,474</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>64,028</b>	<b>46,47</b>	<b>219,486</b>	<b>1 531,216</b>	<b>7,889</b>	<b>2,051</b>	<b>173,153</b>	<b>723,151</b>	<b>14,913</b>

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

Шеф повар:  / Зубаирова Э. Н.

Бухгалтер:  / Урузбеикова И. Р.