

День: 5
Неделя: 4
Сезон: ОСЕНЬ -ЗИМА ЯСЛИ 2025г
Возрастная категория: Ясли

М. П. 31 января 2025 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 31 января 2025 г.**

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-------------|--|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 17,4 | Каша рисовая + | 150 | 2,687 | 2,893 | 11,367 | 83,287 | 0,052 | 0,176 | 0,868 | 170,273 | 0,176 |
| 34 | Чай с молоком+ | 160 | 1,707 | 1,707 | 13,227 | 75,093 | 0,011 | 0,064 | 0,384 | 60 | 0,949 |
| 1,1 | Масло+ | 5 | 0,043 | 3,621 | 0,064 | 33 | | 0,007 | | 1,2 | 0,007 |
| 0,25 | Батон нарезной+ | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 68,89 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| | Итого: | 345 | 6,716 | 8,491 | 38,668 | 260,27 | 0,11 | 0,265 | 1,252 | 238,373 | 1,702 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,21 | Яблоки+ | 100 | 0,6 | 0,15 | 5,625 | 28,5 | 0,045 | 0,022 | 28,5 | 26,25 | 0,075 |
| | Итого: | 100 | 0,6 | 0,15 | 5,625 | 28,5 | 0,045 | 0,022 | 28,5 | 26,25 | 0,075 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 504 | Гуляш из куриной грудки | 55 | 7,076 | 1,342 | 6,065 | 64,587 | 0,041 | | 1,723 | 7,383 | 0,895 |
| 239,1 | Мясо для супа (куры)+ | 14 | 11,172 | 10,682 | 0,133 | 141,12 | 0,063 | | 1,582 | 16,583 | 0,98 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный+ | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,83 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| 0,01 | Соль+ | 3 | | | | | | | | 14,72 | 0,116 |
| 140,2 | Компото из сухофр | 150 | 0,1 | 0,1 | 10,818 | 40,38 | 0,01 | | 30,92 | 3,36 | 0,47 |
| 309,1 | ТК № 309.1 Огурцы консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г. | 39 | 0,312 | 0,039 | 0,663 | 4,251 | 0,01 | 0,01 | 1,95 | 8,97 | 0,234 |
| 253,2 | Суп картофельный с клецками+ | 150 | 2,06 | 2,86 | 13,69 | 88,8 | 0,066 | | 6,918 | 15,32 | 0,624 |
| 300,2 | Клѐчки+ | 15 | 0,874 | 0,83 | 3,612 | 25,434 | 0,012 | 0,021 | | 10,329 | 0,095 |
| 106,1 | Рис припущенный+ | 100 | 2,3 | 2,25 | 22,75 | 132,08 | 0,03 | 0,017 | | 3,23 | 0,317 |
| | Итого: | 569 | 26,534 | 18,583 | 71,411 | 567,482 | 0,302 | 0,078 | 43,093 | 93,895 | 5,291 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 281,2 | Напиток кисломолочный «Снежок» | 135 | 3,78 | 4,59 | 14,85 | 116,1 | 0,045 | 0,18 | 1,215 | 163,35 | 0,135 |
| 241 | Булочка домашняя | 50 | 5 | 4,5 | 32 | 169,75 | 0,092 | 0,083 | 0,108 | 39,842 | 1,108 |
| | Итого: | 185 | 8,78 | 9,09 | 46,85 | 285,85 | 0,137 | 0,263 | 1,323 | 203,192 | 1,243 |
| | Итого за день: | 854 | 42,63 | 36,314 | 162,554 | 1142,102 | 0,594 | 0,628 | 74,168 | 561,71 | 8,311 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

Стоимость рациона
Стоимость по плану

руб.
130 руб.

Средняя стоимость за 10
дней:

130руб

Шеф- повар _____ Пронина Л.Н.