

День: 2  
Неделя: 4  
Сезон: ОСЕНЬ -ЗИМА ЯСЛИ 2025г  
Возрастная категория: Ясли

М. П. 25 марта 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
на 25 марта 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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>6,716</b>	<b>8,491</b>	<b>38,668</b>	<b>260,27</b>	<b>0,11</b>	<b>0,265</b>	<b>1,252</b>	<b>238,373</b>	<b>1,702</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Яблоки+	100	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>28,5</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>
<b>Обед</b>											
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	Клѐцки+	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
	<b>Итого:</b>	<b>569</b>	<b>26,534</b>	<b>18,583</b>	<b>71,411</b>	<b>567,482</b>	<b>0,302</b>	<b>0,078</b>	<b>43,093</b>	<b>93,895</b>	<b>5,291</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>185</b>	<b>8,78</b>	<b>9,09</b>	<b>46,85</b>	<b>285,85</b>	<b>0,137</b>	<b>0,263</b>	<b>1,323</b>	<b>203,192</b>	<b>1,243</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>854</b>	<b>42,63</b>	<b>36,314</b>	<b>162,554</b>	<b>1142,102</b>	<b>0,594</b>	<b>0,628</b>	<b>74,168</b>	<b>561,71</b>	<b>8,311</b>

Стоимость рациона  
Стоимость по плану

руб.  
130 руб.

Средняя стоимость за 1 день:

130руб

Шеф- повар \_\_\_\_\_ Пронина Л.Н.