

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего МБДОУ ДС № 7
"Жар-птица"
Маланичева Т.Г.
М. П. 21 января 2025 г.
Подпись _____



День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли 2025 г.
Возрастная категория: Ясли корп.1

**Ежедневное меню
на 22 января 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мкг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
312, 2	Икра кабачковая порционная+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
15,1	Омлет натуральный+	130	7,8	8,06	1,56	109,2	0,039	0,221	0,117	53,3	1,248
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
0,25	Батон нарезной+	30	3,42	0,405	21,015	103,335	0,072	0,027		10,35	0,855
1,1	Масло+	5	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
	Итого:	355	15,42	21,955	38,699	415,665	0,183	0,282	4,867	262,87	2,573
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
Обед											
216, 1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
96,1	Суп с бобовыми+	150	4,99	3,33	11,51	94,6	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
239, 1	Мясо для супа (куры)+	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп+	3	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	60	8,7	4,19	8,93	108,25	0,05		0,23	28,93	1,06
163, 1	Капуста тушённая+	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
0,44	Сок фруктовый+	160	0,48		22,069	85,781	0,032	0,011	3,2	28,789	0,64
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	613	37,452	27,169	75,168	677,528	0,411	0,177	51,06	245,479	7,785
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
	Итого:	200	7,317	7	34,308	227,8	0,112	0,16	0,806	168,463	0,62
Ужин											
215, 1	Огурцы свежие порциями+	30	0,225	0,03	0,6	3,375	0,008	0,008	2,1	5,1	0,15
246, 3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	200	22,533	16,907	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,669
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
	Итого:	401	25,706	17,273	54,656	470,975	0,366	0,089	17,47	112,56	4,081
	Итого за день:	1 669	86,295	73,426	212,332	1 832,517	1,092	0,737	79,203	808,373	17,359
	Итого среднее за 10 дней:		64,369	51,453	213,883	1 582,008	7,941	1,148	100,556	756,558	14,92

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 215,06 руб.

Шеф-повар: _____ / Фегисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Специалист по закупкам: _____ / Юсупова И. Р.