

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025 г.
Возрастная категория: Ясли корп.1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС № 7
"Жар-птица"

Алтынбева Е. А.
М. П. _____ 2 апреля 2025 г.
Подпись _____



**Ежедневное меню
на 3 апреля 2025 г.**

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
37,1	Молоко кипячённое+	160	4,16	4,267	7,573	82,987	0,043	0,171	0,832	163,605	0,075
268	Бутерброды с маслом+	31,093/ 8	3,822	11,778	22,807	212,16	0,078	0,047		14,508	0,967
	Итого:	349	13,982	19,945	56,181	458,547	0,181	0,367	1,552	326,913	1,362
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,003	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,003	60	34	0,3
	Обед										
60,2	Икра морковная+	50	1,375	4,625	7,25	71,625	0,025	0,025	4,138	21,25	0,95
80,1	Рассольник ленинградский+	153	1,428	3,162	9,894	76,194	0,051	0,041	4,315	12,852	0,571
220, 1	Мясо для супа+	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
0,13	Сметана в суп+	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
225, 1	Запеканка из печени с рисом+	130	21,954	6,565	18,2	219,765	0,124		13,241	17,173	2,782
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	582	35,613	20,094	84,316	653,225	0,294	0,204	23,606	137,605	7,574
	Полдник										
281, 1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
302, 1	Сырная палочка+	60	7,368	21,972	29,892	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	210	11,718	25,722	36,192	423,04	0,112	0,102	0,582	302,664	0,856
	Ужин										
216, 1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
114,1	Фрикадельки рыбные+	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
166, 1	Картофельное пюре+	170	3,683	1,322	24,65	132,506					
0,44	Сок фруктовый+	154	0,462		21,242	82,565	0,031	0,01	3,08	27,71	0,616
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	444	16,405	3,242	61,912	343,57	0,157	0,13	13,55	81,913	2,706
	Итого за день:	1 685	78,618	69,203	246,7	1 914,56 2	0,784	0,807	99,29	883,095	12,798
	Итого среднее за 10 дней:		60,671	50,034	214,21	1 523,515	14,935	0,997	125,342	760,446	14,67

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

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____

Специалист по закупкам: _____ / Юсупова И. Р.