

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



УТВЕРЖДАЮ
Директор заведующего МБОУ ДС № 7
"Жаз-птица"
Хусанова Д.Р.
М.П. _____
11 мая 2025 г.

**Ежедневное меню
на 12 мая 2025 г.**

№ рецептуры	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
Завтрак											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
32,1	Чай+	160	0,64	0,213	0,107	4,48		0,032	0,32	15,829	2,624
0,17	Джем+	14	0,084		9,548	36,624			5,6	3,08	0,07
0,25	Батон нарезной+	24	2,736	0,324	16,812	82,668	0,058	0,022		8,28	0,684
	Итого:	348	6,06	3,337	37,467	204,372	0,118	0,284	7,03	247,009	3,598
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											
60,1	Икра свекольная+	60	1,65	5,55	8,7	85,95	0,03	0,03	4,965	25,5	1,14
83,1	Суп из овощей+	149	1,093	2,98	6,556	58,309	0,04	0,03	5,294	15,079	0,457
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
272,1	Перловка отварная+	90	2,304	2,448	18,594	105,3	0,036			15,012	0,558
0,44	Сок фруктовый+	130	0,39		17,931	69,697	0,026	0,009	2,6	23,391	0,52
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	556	27,991	16,866	65,549	518,315	0,27	0,218	13,013	121,372	5,793
Полдник											
281	Кефир*++	148	4,292	3,7	5,92	74	0,059	0,257	1,036	177,6	0,148
340,5	Пирожки простые печеные с рисом и яйцом	50	3,386	2,271	21,2	118,571	0,057	0,029	0,029	10	0,586
	Итого:	198	7,678	5,971	27,12	192,571	0,116	0,285	1,065	187,6	0,734
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
0,3	Яйцо отварное+	52	6,142	5,563	0,338	75,989	0,004	0,017			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
	Итого:	413	10,72	12,229	42,998	320,889	0,193	0,168	69,73	53,82	3,022
	Итого за день:	1 615	52,848	38,433	182,634	1 276,697	0,717	0,983	95,837	628,801	15,447
	Итого среднее за 10 дней:		60,671	50,034	212,77	1 518,046	14,935	0,982	123,542	766,293	14,445

Стоимость рациона _____ руб.
Стоимость по плану 211 руб.
Средняя стоимость за 10 дней:

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____

Контрактный управляющий: _____ / Юсупова И. Р.