

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Лето- осень ясли 2025 г.
Возрастная категория: Ясли корп.1



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС № 7
"Жар-птица"
А. П. П.
30 июня 2025 г.
Подпись: *[Signature]*

Ежедневное меню на 1 июля 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										
144, 2	Запеканка из творога+	121	16,063	16,728	8,167	244,092	0,05	0,262	0,232	149,737	0,665
183	Соус сметанный+	30	0,48	0,6	1,68	14,52		0,012	0,012	6,624	0,048
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,25	Батон нарезной+	24	2,736	0,324	16,812	82,668	0,058	0,022		8,28	0,684
	Итого:	355	23,959	22,452	35,179	434,64	0,156	0,488	1,18	348,697	1,481
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый+	94	0,282		12,966	50,397	0,019	0,006	1,88	16,914	0,376
	Итого:	94	0,282		12,966	50,397	0,019	0,006	1,88	16,914	0,376
	Обед										
216, 1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
82,1	Суп крестьянский с крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
220, 1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
112,2	Биточки рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
104, 2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
273, 4	Напиток лимонный	130	0,295		14,725	60,45	0,003		3,458	3,809	0,088
0,09	Хлеб ржаной+	47	3,102	0,564	16,074	83,225	0,082	0,035		16,45	1,833
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	551	22,497	11,434	60,669	439,775	0,289	0,241	26,484	124,329	4,293
	Полдник										
281, 1	Ряженка*+	148	4,292	3,7	6,216	74,987	0,03	0,02	0,444	183,52	0,148
149, 1	Ватрушка с повидлом+	63	4,662	1,995	44,562	195,71	0,084	0,053	0,063	16,716	1,239
	Итого:	211	8,954	5,695	50,778	270,696	0,114	0,072	0,507	200,236	1,387
	Ужин										
312, 2	Икра кабачковая порционная+	55	0,935	7,315	2,805	81,4	0,017	0,033	3,85	23,65	0,385
15,1	Омлет натуральный+	140	8,4	8,68	1,68	117,6	0,042	0,238	0,126	57,4	1,344
132	Кисель из кураги+	170	0,907		32,871	140,239		0,023	0,34	20,955	0,51
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	396	12,97	16,491	51,492	412,399	0,131	0,325	4,316	116,472	3,851
	Итого за день:	1 607	68,661	56,072	211,084	1 607,907	0,708	1,132	34,367	806,648	11,388
	Итого среднее за 10 дней:		63,398	48,431	214,068	1 546,468	0,856	1,013	120,586	730,906	14,53

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

Шеф-повар: *[Signature]* / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Басиля Э. С.