УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС № 7
"Жар-птица"
Альмухамбетова Е. А.
М. П. 1 июля 2025 г.
Подпись

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Лето- осень ясли 2025 г.
Возрастная категория: Ясли корп.1

Ежедневное меню
на 2 июля 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										
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
1	Масло в кашу+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной+	32	3,648	0,432	22,416	110,224	0,077	0,029		11,04	0,912
0,17	Джем+	13	0,078		8,866	34,008			5,2	2,86	0,065
	Итого:	**350**	**11,766**	**10,362**	**63,954**	**393,182**	**0,247**	**0,399**	**6,79**	**349,76**	**2,317**
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	Итого:	**100**	**0,04**	**0,04**	**9,8**	**42,68**	**0,029**	**0,02**	**165**	**16**	**2,2**
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями+	30	0,225	0,03	0,6	3,375	0,008	0,008	2,1	5,1	0,15
85,1	Суп картофельный с крупой+	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98
249,6	Рыба минтай для супа++	15	2,43	0,17		11,25	0,02	0,02		6,45	0,14
267,1	Жаркое по-домашнему из говядины+	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
0,44	Сок фруктовый+	139	0,417		19,173	74,523	0,028	0,009	2,78	25,011	0,556
0,09	Хлеб ржаной+	44	2,904	0,528	15,048	77,913	0,077	0,033		15,4	1,716
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	Итого:	**560**	**24,476**	**21,578**	**63,501**	**546,751**	**0,412**	**0,13**	**34,94**	**112,101**	**7,33**
	Полдник										
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
	Итого:	**200**	**7,767**	**6,75**	**33,208**	**225**	**0,132**	**0,26**	**1,076**	**195,083**	**0,7**
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
254,1	Зразы рубленные (без соуса)+	60	9	6	4,74	109,2	0,045	0,045	1,965	20,7	1,425
277,1	Свекла тушенная с луком+	100	2,82	9,22	14,47	143,15	0,033	0,05	8,27	42,5	1,9
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	32	2,816	0,512	14,592	75,52	0,075	0,032		14,933	1,664
	Итого:	**392**	**15,296**	**15,857**	**35,707**	**379,045**	**0,178**	**0,162**	**22,815**	**89,173**	**6,109**
	Итого за день:	**1 602**	**59,345**	**54,587**	**206,17**	**1 586,658**	**0,998**	**0,971**	**230,621**	**762,117**	**18,656**
	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: _____/ Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Юсупова И.Р.