

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025 г.
Возрастная категория: Ясли корп.1



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС № 7
"Жар-птица"
Алтынбаева Е. А.
М. П. _____
1 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на 2 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		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+	120	7,2	7,44	1,44	100,8	0,036	0,204	0,108	49,2	1,152
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	30,804/ 5/6,383	2,561	6,894	0,061	58,749	72,527		0,01	110,839	0,133
	Итого:	352	10,601	19,654	3,571	259,549	72,575	0,238	2,998	181,279	2,235
	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										
311,1	Томаты консервированные порциями+	61	0,671	0,061	2,135	36,6	0,012	0,018	13,725	9,15	0,732
253, 2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300, 2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
261	Котлеты рубленые из птицы*+	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
181, 1	Соус молочный (для подачи к блюдам)+	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
212, 1	Капуста тушеная+	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62
0,44	Сок фруктовый+	126	0,378		17,38	67,553	0,025	0,008	2,52	22,672	0,504
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	600	20,053	21,467	75,925	587,953	0,313	0,27	75,817	204,455	6,232
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,4	Пряники+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	200	6,36	7,455	25,26	191,05	0,065	0,204	0,936	190,576	0,556
	Ужин										
161, 1	Морковь припущенная с маслом сливочным+	60	0,967	1,7	6,033	42,3					
25,2	Залеканка из творога+	120	23,844	3,984	19,848	203,232	0,06	0,252	0,276	143,892	0,648
182, 1	Соус молочный (сладкий)+	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
143, 1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	399	28,663	7,748	58,315	405,272	0,138	0,421	165,316	191,405	6,026
	Итого за день:	1 651	66,077	56,353	172,571	1 484,373	73,111	1,162	250,067	786,715	17,349
	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.