

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли 2025 г.
Возрастная категория: Ясли корп.1



УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего МБДОУ ДС № 7
"Жар-птица"
Маланичева Т.Г.
10 января 2025 г.
Подпись: _____

Ежедневное меню на 13 января 2025 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	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
36,2	Какао на молоке	170	3,921	3,513	15,86	110,761	0,068		2,21	204,385	0,204
268	Бутерброды с маслом+	24,119/6	2,94	9,06	17,544	163,2	0,06	0,036		11,16	0,744
	Итого:	350	12,961	17,673	55,304	431,961	0,248	0,206	2,93	371,345	1,838
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый+	98	0,294		13,517	52,541	0,02	0,007	1,96	17,633	0,392
	Итого:	98	0,294		13,517	52,541	0,02	0,007	1,96	17,633	0,392
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
82,1	Суп крестьянский с крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
	Говядина тушеная (консервированная) для супа	15									
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп+	3	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	Итого:	546	19,702	9,739	52,885	383,077	0,259	1,607	73,52	121,76	4,888
Полдник											
281	Кефир*+	149	4,321	3,725	5,96	74,5	0,06	0,258	1,043	178,8	0,149
148,2	Ватрушка с творогом+	60	8,5	2,1	27,3	153,7	0,09	0,1	0,11	39,08	0,95
	Итого:	209	12,821	5,825	33,26	228,2	0,15	0,358	1,153	217,88	1,099
Ужин											
312,2	Икра кабачковая порционная+	52	0,884	6,916	2,652	76,96	0,016	0,031	3,34	22,36	0,364
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом+	160	9,109	5,792	33,216	212,875	0,089	0,142	0,187	58,336	1,297
32,1	Чай+	160	0,64	0,213	0,107	4,48		0,032	0,32	15,829	2,624
0,15	Мармелад+	30	0,03		23,82	96,3				1,2	0,12
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	434	13,215	13,385	73,019	459,055	0,172	0,234	4,147	122,299	6
	Итого за день:	1 637	58,994	46,623	227,985	1 554,833	0,848	2,411	83,71	850,917	14,217
	Итого среднее за 10 дней:		64,369	51,453	213,883	1 582,008	7,941	1,148	100,556	756,558	14,92

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

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Специалист по закупкам: _____ / Юсупова И. Р.