

День: 3  
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.  
М. П. 14 января 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

### Ежедневное меню на 15 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
	<b>Завтрак</b>										
25,2	Запеканка из творога+	110	21,857	3,652	18,194	186,296	0,055	0,231	0,253	131,901	0,594
182,3	Соус сладкий+	49	3,528	4,165	27,195	160,72	0,086	0,186	0,49	150,43	0,098
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	29,779/5/6,383	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>29,485</b>	<b>16,147</b>	<b>57,849</b>	<b>474,766</b>	<b>70,951</b>	<b>0,477</b>	<b>1,113</b>	<b>446,781</b>	<b>1,712</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,029</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
	<b>Обед</b>										
216,1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
239,1	Мясо для супа (куры)+	18	14,364	13,734	0,171	181,44	0,081		2,034	21,321	1,26
222	Зелень в суп+	3	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
260,1	Плов из филе куриного	150	16,472	4,875	22,594	200,109	0,094		1,266	15,45	1,556
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	<b>Итого:</b>	<b>551</b>	<b>37,289</b>	<b>20,708</b>	<b>73,774</b>	<b>634,661</b>	<b>0,341</b>	<b>0,112</b>	<b>23,96</b>	<b>86,716</b>	<b>5,537</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,317</b>	<b>7</b>	<b>34,308</b>	<b>227,8</b>	<b>0,112</b>	<b>0,16</b>	<b>0,806</b>	<b>168,463</b>	<b>0,62</b>
	<b>Ужин</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
201,1	Картофель, тушеный с молоком, яйцом и сметаной+	150	4,91	2,32	25,22	139,49	0,03	0,16	13,25	36,08	1,57
140,2	Напиток из груш++	180	0,12	0,12	12,982	48,456	0,012		37,104	4,032	0,564
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
	<b>Итого:</b>	<b>402</b>	<b>7,882</b>	<b>2,944</b>	<b>52,226</b>	<b>260,886</b>	<b>0,12</b>	<b>0,199</b>	<b>53,154</b>	<b>71,485</b>	<b>3,929</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 603</b>	<b>82,013</b>	<b>46,839</b>	<b>227,957</b>	<b>1 640,793</b>	<b>71,553</b>	<b>0,968</b>	<b>244,032</b>	<b>789,446</b>	<b>13,998</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>64,369</b>	<b>51,453</b>	<b>213,883</b>	<b>1 582,008</b>	<b>7,941</b>	<b>1,148</b>	<b>100,556</b>	<b>756,558</b>	<b>14,92</b>

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.