

День: 4
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. 15 января 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на 16 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											
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,25	Батон нарезной+	31	3,534	0,419	21,716	106,78	0,074	0,028		10,695	0,884
0,17	Джем+	21	0,126		14,322	54,936			8,4	4,62	0,105
	Итого:	352	13,56	8,319	68,938	402,916	0,174	0,338	9,9	317,495	1,379
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											
216,1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
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
236,1	Печень по – строгановски+	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
0,44	Сок фруктовый+	163	0,489		22,483	87,39	0,033	0,011	3,26	29,329	0,652
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	573	21,921	14,619	79,542	519,286	0,472	0,206	36,41	132,029	9,711
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,14	Печенье+	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											
115,1	Пудинг рыбный+	70	11,083	3,15	4,9	92,517	0,058	0,093	0,537	43,085	0,7
164,1	Картофель отварной+	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	30	4,17	13,83	14,82	199,8	0,001	0,005	0,038	4,194	0,017
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	401	21,169	20,296	81,268	604,045	0,243	0,228	10,77	92,251	3,787
	Итого за день:	1 626	63,41	50,718	264,508	1 757,846	0,974	1,005	63,016	751,351	17,732
	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.