

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>352</b>	<b>13,56</b>	<b>8,319</b>	<b>68,938</b>	<b>402,916</b>	<b>0,174</b>	<b>0,338</b>	<b>9,9</b>	<b>317,495</b>	<b>1,379</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша+	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,029</b>	<b>9,5</b>	<b>40,549</b>	<b>0,02</b>	<b>0,029</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</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
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
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>21,921</b>	<b>14,619</b>	<b>79,542</b>	<b>519,286</b>	<b>0,472</b>	<b>0,206</b>	<b>36,41</b>	<b>132,029</b>	<b>9,711</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>6,36</b>	<b>7,455</b>	<b>25,26</b>	<b>191,05</b>	<b>0,065</b>	<b>0,204</b>	<b>0,936</b>	<b>190,576</b>	<b>0,556</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>21,169</b>	<b>20,296</b>	<b>81,268</b>	<b>604,045</b>	<b>0,243</b>	<b>0,228</b>	<b>10,77</b>	<b>92,251</b>	<b>3,787</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 626</b>	<b>63,41</b>	<b>50,718</b>	<b>264,508</b>	<b>1 757,846</b>	<b>0,974</b>	<b>1,005</b>	<b>63,016</b>	<b>751,351</b>	<b>17,732</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.