

День: 2
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.
31 марта 2025 г.
Подпись: _____

**Ежедневное меню
на 1 апреля 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшённая молочная+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
36,2	Какао на молоке	155	3,575	3,203	14,46	100,988	0,062		2,015	186,351	0,186
1,1	Масло+	5	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
0,25	Батон нарезной+	42	4,788	0,567	29,421	144,669	0,101	0,038		14,49	1,197
	Итого:	352	17,023	13,84	83,171	532,757	0,343	0,208	2,705	352,011	2,643
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
Обед											
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
82,1	Суп крестьянский с крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
220,2	Говядина тушеная (консервированная) для супа	26	4,368	4,472		57,2	0,01	0,01	12,48	7,821	0,135
0,13	Сметана в суп+	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
104,2	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	595	22,108	18,548	80,25	569,535	0,3	0,309	31,391	170,459	5,326
Полдник											
281	Кефир*+	184	5,336	4,6	7,36	92	0,074	0,319	1,288	220,8	0,184
0,14	Печенье+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	204	7,016	7,255	24,1	189,69	0,091	0,331	1,288	227,32	0,656
Ужин											
16,1	Сырники из творога+	120	8,88	4,248	10,512	114	0,072	0,288	0,264	171,828	0,84
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
32,1	Чай+	190	0,76	0,253	0,127	5,32		0,038	0,38	18,797	3,116
0,15	Мармелад+	25	0,025		19,85	80,25				1	0,1
0,1	Хлеб пшеничный+	39	3,432	0,624	17,784	92,04	0,091	0,039		18,2	2,028
	Итого:	399	13,497	5,625	49,673	303,71	0,163	0,375	0,654	215,345	6,124
	Итого за день:	1 650	59,684	45,309	246,994	1 638,371	0,926	1,242	201,038	981,135	16,949
	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.