

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-лето ясли 2025 г.  
 Возрастная категория: Ясли корп.1



**Ежедневное меню  
 на 6 мая 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
	<b>Завтрак</b>										
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
35,1	Кофейный напиток+	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	30,433/5/6,383	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>13,227</b>	<b>12,11</b>	<b>49,586</b>	<b>346,531</b>	<b>70,993</b>	<b>0,383</b>	<b>1,638</b>	<b>438,434</b>	<b>2,589</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,44	Сок фруктовый+	102	0,306		14,069	54,686	0,02	0,007	2,04	18,353	0,408
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>0,306</b>		<b>14,069</b>	<b>54,686</b>	<b>0,02</b>	<b>0,007</b>	<b>2,04</b>	<b>18,353</b>	<b>0,408</b>
	<b>Обед</b>										
60,1	Икра свекольная+	60	1,65	5,55	8,7	85,95	0,03	0,03	4,965	25,5	1,14
73,1	Щи из свежей капусты+	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,667	2,267	8,267	109,733	0,067	0,093	1	47,653	0,64
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
164,1	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>638</b>	<b>29,501</b>	<b>18,885</b>	<b>68,515</b>	<b>560,613</b>	<b>0,294</b>	<b>0,286</b>	<b>26,601</b>	<b>156,991</b>	<b>5,144</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
197,3	Яблоки печеные с медом+	50	0,243	0,214	10,964	46,429	0,014	0,007	2,307	9,143	1,214
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>4,143</b>	<b>4,214</b>	<b>18,064</b>	<b>124,229</b>	<b>0,054</b>	<b>0,167</b>	<b>3,087</b>	<b>162,523</b>	<b>1,284</b>
	<b>Ужин</b>										
26,1	Запеканка из творога с морковью+	140	27,922	31,313	39,542	534,567	0,124	0,513	1,851	318,344	1,556
182,1	Соус молочный (сладкий)+	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
123,2	Компот из свежих плодов груш+	180	0,144		10,894	41,616	0,006	0,01	0,774	14,352	0,882
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>31,794</b>	<b>33,809</b>	<b>72,072</b>	<b>699,343</b>	<b>0,203</b>	<b>0,604</b>	<b>2,775</b>	<b>378,013</b>	<b>4,15</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 692</b>	<b>78,97</b>	<b>69,018</b>	<b>222,306</b>	<b>1 785,401</b>	<b>71,565</b>	<b>1,447</b>	<b>36,141</b>	<b>1 154,315</b>	<b>13,575</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,671</b>	<b>50,034</b>	<b>212,77</b>	<b>1 518,046</b>	<b>14,935</b>	<b>0,982</b>	<b>123,542</b>	<b>766,293</b>	<b>14,445</b>

Стоимость рациона \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану 211 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней:

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_

Контрактный управляющий: \_\_\_\_\_ / Юсупова И. Р.