

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



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС № 7
"Жар-птица"
Алтынбаева Е. А.
М. П. _____
Подпись _____
4 апреля 2025 г.

**Ежедневное меню
на 7 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
34	Чай с молоком+	156	1,664	1,664	12,896	73,216	0,01	0,062	0,374	58,5	0,926
1,1	Масло+	7	0,084	7,098	0,126	64,68		0,014		2,352	0,014
0,25	Батон нарезной+	32	3,648	0,432	22,416	110,224	0,077	0,029		11,04	0,912
7	Сыр (порциями)	7	1,624	2,065		25,2		0,002	0,005	61,6	0,07
	Итого:	352	10,22	14,059	47,538	362,02	0,147	0,267	1,109	280,072	2,162
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											
311,1	Томаты консервированные порциями+	42	0,462	0,042	1,47	25,2	0,008	0,013	9,45	6,3	0,504
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
227,1	Плов из отварной говядины+	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
0,44	Сок фруктовый+	153	0,459		21,104	82,028	0,031	0,01	3,06	27,53	0,612
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	Итого:	586	23,695	20,07	81,512	618,288	0,297	0,122	21,62	114,34	6,505
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская+	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	210	8,151	6,897	46,297	277,6	0,109	0,229	0,823	170,223	0,659
Ужин											
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	119	1,666	9,064	8,667	123,78	0,04	0,04	11,146	33,677	0,896
15,1	Омлет натуральный+	100	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	398	11,318	15,728	56,491	407,26	0,147	0,299	13,106	131,63	4,534
	Итого за день:	1 646	53,424	56,794	241,638	1 707,84 7	0,73	0,937	201,658	712,265	16,06
	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.