

День: 3
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. 8 апреля 2025 г.
Подпись: *[Signature]*

Ежедневное меню на 9 апреля 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	Ca	Fe
Завтрак											
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
32,1	Чай+	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
0,25	Батон нарезной+	29	3,306	0,392	20,315	99,891	0,07	0,026		10,005	0,827
0,17	Джем+	25	0,15		17,05	65,4			10	5,5	0,125
	Итого:	354	6,656	3,392	48,465	250,091	0,12	0,226	11,14	195,125	3,582
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											
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
259	Птица, тушенная в соусе с овощами**	180	8,66	5,55	16,49	151	0,1	0,11	7,34	41,3	1,5
0,44	Сок фруктовый+	155	0,465		21,38	83,101	0,031	0,01	3,1	27,89	0,62
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	Итого:	587	23,168	15,234	71,579	515,937	0,333	0,217	18,54	125,395	5,348
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,4	Пряники+	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											
216,1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по-русски+	200	22,533	16,907	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,669
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	400	24,693	17,402	39,129	408,665	0,372	0,035	51,92	71,133	3,449
	Итого за день:	1 641	61,277	43,511	193,932	1 406,292	0,91	0,711	87,536	601,229	15,235
	Итого среднее за 10 дней:		60,671	50,034	212,77	1 518,046	14,935	0,982	123,542	766,293	14,445

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней:

Шеф-повар: *[Signature]* / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____

Специалист по закупкам: _____ / Юсупова И. Р.