

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025 г.
Возрастная категория: Ясли корп.1



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС № 7
"Жур-птица"
Алтынбаева Е. А.
М. П. 9 апреля 2025 г.
Подпись *[Signature]*

**Ежедневное меню
на 10 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											
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	165	3,806	3,41	15,393	107,503	0,066		2,145	198,374	0,198
268	Бутерброды с маслом+	26,498/7	3,234	9,966	19,298	179,52	0,066	0,04		12,276	0,818
	Итого:	348	15,64	18,376	73,892	527,923	0,312	0,2	2,835	360,14	2,266
Завтрак Зой											
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,003	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,003	60	34	0,3
Обед											
67,1	Борщ с картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
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+	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
250,1	Котлеты+	81	13,095	7,965	7,965	153,9	0,054	0,108	0,122	33,102	0,891
212,1	Капуста тушённая+	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62
0,44	Сок фруктовый+	133	0,399		18,345	71,306	0,027	0,009	2,66	23,931	0,532
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
	Итого:	556	27,348	23,559	62,636	556,011	0,249	0,296	59,309	194,057	5,796
Полдник											
281,1	Ряженка*+	149	4,321	3,725	6,258	75,493	0,03	0,02	0,447	184,76	0,149
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:	209	8,421	7,325	38,908	255,493	0,116	0,02	0,478	202,86	0,809
Ужин											
60,2	Икра морковная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
241	Запеканка картофельная с печенью*+	160	9,055	4,634	23,746	174,222	0,213	0,723	4,836	20,741	3,307
183	Соус сметанный+	30	0,48	0,6	1,68	14,52		0,012	0,012	6,624	0,048
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
	Итого:	401	13,283	9,27	69,806	419,342	0,282	0,796	8,458	72,655	5,657
	Итого за день:	1 614	65,592	58,73	253,342	1 794,95	0,999	1,314	131,079	863,712	14,828
	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.