

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



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБОУ ДС № 7
"Жур-птица"
Алтынбаева Е. А.
М. П.
12 мая 2025 г.
Подпись: _____

**Ежедневное меню
на 13 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 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+ | 155 | 1,963 | 1,24 | 11,069 | 59,851 | 0,052 | 0,196 | 0,899 | 184,822 | 0,455 |
| 0,25 | Батон нарезной+ | 42 | 4,788 | 0,567 | 29,421 | 144,669 | 0,101 | 0,038 | | 14,49 | 1,197 |
| 1,1 | Масло+ | 5 | 0,06 | 5,07 | 0,09 | 46,2 | | 0,01 | | 1,68 | 0,01 |
| | Итого: | 352 | 15,511 | 10,977 | 78,68 | 478,12 | 0,292 | 0,424 | 1,599 | 340,442 | 3,652 |
| 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 |
| 220,1 | 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 | |
| 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+ | 38 | 2,508 | 0,456 | 12,996 | 67,289 | 0,067 | 0,029 | | 13,3 | 1,482 |
| 0,01 | Соль+ | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 591 | 24,042 | 18,29 | 79,224 | 571,272 | 0,297 | 0,334 | 18,911 | 169,088 | 5,449 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипяченое+ | 150 | 3,9 | 4 | 7,1 | 77,8 | 0,04 | 0,16 | 0,78 | 153,38 | 0,07 |
| 0,14 | Печенье+ | 20 | 1,68 | 2,655 | 16,74 | 97,69 | 0,017 | 0,012 | | 6,52 | 0,472 |
| | Итого: | 170 | 5,58 | 6,655 | 23,84 | 175,49 | 0,057 | 0,172 | 0,78 | 159,9 | 0,542 |
| 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+ | 40 | 3,52 | 0,64 | 18,24 | 94,4 | 0,093 | 0,04 | | 18,667 | 2,08 |
| | Итого: | 400 | 13,585 | 5,641 | 50,129 | 306,07 | 0,165 | 0,376 | 0,654 | 215,812 | 6,176 |
| | Итого за день: | 1 613 | 58,758 | 41,603 | 241,673 | 1 573,632 | 0,841 | 1,326 | 186,944 | 901,242 | 18,019 |
| | 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 211 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: _____

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____

Контрактный управляющий: _____ / Юсупова И. Р.