

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



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС № 7
"Жар-птица"
Алтынбаева Е. А.
11 апреля 2025 г.

**Ежедневное меню
на 14 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 | Са | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 17,1 | Суп молочный с крупой (пшено)++ | 150 | 2,6 | 2,8 | 11 | 80,6 | 0,06 | 0,23 | 1,11 | 219,82 | 0,22 |
| 32,1 | Чай+ | 160 | 0,64 | 0,213 | 0,107 | 4,48 | | 0,032 | 0,32 | 15,829 | 2,624 |
| 0,25 | Батон нарезной+ | 24 | 2,736 | 0,324 | 16,812 | 82,668 | 0,058 | 0,022 | | 8,28 | 0,684 |
| 0,17 | Джем+ | 19 | 0,114 | | 12,958 | 49,704 | | | 7,6 | 4,18 | 0,095 |
| | Итого: | 353 | 6,09 | 3,337 | 40,877 | 217,452 | 0,118 | 0,284 | 9,03 | 248,109 | 3,623 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 60,1 | Икра свекольная+ | 60 | 1,65 | 5,55 | 8,7 | 85,95 | 0,03 | 0,03 | 4,965 | 25,5 | 1,14 |
| 83,1 | Суп из овощей+ | 151 | 1,107 | 3,02 | 6,644 | 59,091 | 0,04 | 0,03 | 5,366 | 15,281 | 0,463 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 20 | 5,2 | 3,4 | | 51,4 | 0,01 | 0,03 | | 6 | 0,3 |
| 0,13 | Сметана в суп+ | 5 | 0,15 | 0,5 | 0,15 | 5,65 | | | 0,033 | 4,5 | |
| 202,1 | Бефстроганов из отварной говядины+ | 60 | 14,63 | 1,52 | 0,28 | 72,95 | 0,06 | 0,09 | 0,12 | 7,2 | 1,21 |
| 272,1 | Перловка отварная+ | 90 | 2,304 | 2,448 | 18,594 | 105,3 | 0,036 | | | 15,012 | 0,558 |
| 0,44 | Сок фруктовый+ | 129 | 0,387 | | 17,793 | 69,161 | 0,026 | 0,009 | 2,58 | 23,211 | 0,516 |
| 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: | 556 | 27,936 | 16,894 | 65,157 | 516,791 | 0,269 | 0,217 | 13,064 | 121,045 | 5,756 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипяченое+ | 150 | 3,9 | 4 | 7,1 | 77,8 | 0,04 | 0,16 | 0,78 | 153,38 | 0,07 |
| 340,5 | Пирожки простые печеные с рисом и яйцом | 50 | 3,386 | 2,271 | 21,2 | 118,571 | 0,057 | 0,029 | 0,029 | 10 | 0,586 |
| | Итого: | 200 | 7,286 | 6,271 | 28,3 | 196,371 | 0,097 | 0,189 | 0,809 | 163,38 | 0,656 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 316,1 | Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+ | 42 | 0,63 | 2,52 | 4,2 | 42 | 0,011 | 0,032 | 21,42 | 8,4 | 0,84 |
| 0,3 | Яйцо отварное+ | 54 | 6,378 | 5,777 | 0,352 | 78,911 | 0,004 | 0,017 | | | |
| 252,3 | Рагу овощное (3-й вариант)+ | 150 | 2,23 | 6,13 | 13,78 | 118,8 | 0,11 | 0,11 | 28,81 | 35,06 | 1,1 |
| 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+ | 21 | 1,848 | 0,336 | 9,576 | 49,56 | 0,049 | 0,021 | | 9,8 | 1,092 |
| | Итого: | 417 | 11,186 | 14,863 | 45,712 | 357,511 | 0,184 | 0,18 | 81,15 | 56,62 | 3,502 |
| | Итого за день: | 1 626 | 53,398 | 41,566 | 188,146 | 1 324,306 | 0,707 | 0,872 | 164,052 | 623,154 | 13,837 |
| | 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: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____

Специалист по закупкам: _____ / Юсупова И. Р.