

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



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ ДС № 7
 "Жур-птица"
 Алтынбаева Е. А.
 М.П. Подпись
 14 апреля 2025 г.

**Ежедневное меню
 на 15 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										
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
35,1	Кофейный напиток+	155	1,963	1,24	11,069	59,851	0,052	0,196	0,899	184,822	0,455
1,1	Масло+	5	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
0,25	Батон нарезной+	40	4,56	0,54	28,02	137,78	0,096	0,036		13,8	1,14
	Итого:	350	12,583	10,75	64,979	407,231	0,208	0,392	1,619	349,102	1,925
	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»	38	0,418	3,202	2,499	40,461	0,014		2,043	7,771	0,227
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+	37	2,442	0,444	12,654	65,518	0,065	0,028		12,95	1,443
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	588	23,954	18,109	78,75	567,372	0,295	0,333	18,803	168,329	5,398
	Полдник										
281	Кефир*+	177	5,133	4,425	7,08	88,5	0,071	0,307	1,239	212,4	0,177
0,14	Печенье+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	197	6,813	7,08	23,82	186,19	0,088	0,319	1,239	218,92	0,649
	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+	37	3,256	0,592	16,872	87,32	0,086	0,037		17,267	1,924
	Итого:	397	13,321	5,593	48,761	298,99	0,158	0,373	0,654	214,412	6,02
	Итого за день:	1 632	56,711	41,573	226,11	1 502,463	0,778	1,437	187,315	966,763	16,192
	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): _____

Специалист по закупкам: _____ / Юсупова И. Р.