

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025 г.
Возрастная категория: Ясли корп.1



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС № 7
"Жар-птица"
Алтынбаева Е. А.
М. П.
Подпись
15 мая 2025 г.

**Ежедневное меню
на 16 мая 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										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
35,1	Кофейный напиток+	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
268	Бутерброды с маслом+	30,086/7	3,626	11,174	21,638	201,28	0,074	0,044		13,764	0,918
7	Сыр (порциями)	7	1,624	2,065		25,2		0,002	0,005	61,6	0,07
	Итого:	354	9,877	17,319	44,064	368,861	0,177	0,419	1,773	430,928	1,627
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый+	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
	Итого:	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
	Обед										
64,1	Салат из свеклы+	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
112,2	Биточки рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
106,1	Рис припущенный+	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
130,1	Кисель из яблок+	150	0,2	0,2	30	123,4			13,05	5,86	0,44
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	570	24,752	10,534	89,104	564,602	0,244	0,219	21,07	101,25	4,512
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
151,2	Булочки с изюмом+	50	5	4,5	32	169,75	0,092	0,083	0,108	39,842	1,108
	Итого:	200	8,9	8,5	39,1	247,55	0,132	0,243	0,888	193,222	1,178
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
103,1	Макаронные изделия отварные+	120	9,792	3,456	59,892	183,48	0,184	0,072		22,488	1,303
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
123,2	Компот из свежих плодов груш+	160	0,128		9,683	36,992	0,005	0,009	0,688	12,757	0,784
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,672	0,304	8,664	44,84	0,044	0,019		8,867	0,988
	Итого:	402	18,227	9,48	79,584	348,387	0,25	0,129	4,188	52,612	3,325
	Итого за день:	1 626	62,056	45,833	265,645	1 583,013	0,822	1,017	29,919	796,005	11,042
	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: 203,31 руб.

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Контрактный управляющий : _____ / Юсупова И. Р.