

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025 г.
Возрастная категория: Ясли корп.1



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель МБДОУ ДС № 7
"Жар-птица"
Алтымова Е. А.
М.П. 15 апреля 2025 г.
Подпись: *[Signature]*

**Ежедневное меню
на 16 апреля 2025 г.**

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
312, 2	Икра кабачковая порционная+	39	0,663	5,187	1,989	57,72	0,012	0,023	2,73	16,77	0,273
15,1	Омлет натуральный+	120	7,2	7,44	1,44	100,8	0,036	0,204	0,108	49,2	1,152
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	29,348/ 5/6,383	2,439	6,566	0,059	55,951	69,073		0,01	105,561	0,127
	Итого:	349	10,462	19,193	3,518	255,271	69,121	0,237	2,928	175,571	2,222
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
	Обед										
215, 1	Огурцы свежие порциями+	60	0,45	0,06	1,2	6,75	0,015	0,015	4,2	10,2	0,3
253, 2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300, 2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
261	Котлеты рубленые из птицы*+	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
181, 1	Соус молочный (для подачи к блюдам)+	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
212, 1	Калуста тушеная+	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62
0,44	Сок фруктовый+	128	0,384		17,655	68,625	0,026	0,009	2,56	23,031	0,512
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:	599	19,706	21,442	74,581	555,634	0,313	0,265	66,332	205,164	5,73
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,18	Вафли+	20	0,96	0,84	24	104,16	0,01	0,004		3	0,18
	Итого:	200	5,64	5,64	32,52	197,52	0,058	0,196	0,936	187,056	0,264
	Ужин										
161, 1	Морковь припущенная с маслом сливочным+	60	0,967	1,7	6,033	42,3					
25,2	Запеканка из творога+	120	23,844	3,984	19,848	203,232	0,06	0,252	0,276	143,892	0,648
182, 1	Соус молочный (сладкий)+	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
143, 1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	401	28,839	7,78	59,227	409,992	0,142	0,423	165,316	192,339	6,13
	Итого за день:	1 649	65,047	54,084	179,346	1 458,966	69,654	1,151	240,512	779,13	16,646
	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: *[Signature]* / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____

Специалист по закупкам: _____ / Юсупова И. Р.