

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



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ ДС № 7
 "Жар-птица"
 Алтынбаева Е. А.
 М. П. 16 июня 2025 г.
 Подпись:

**Ежедневное меню
 на 17 июня 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											
3,1	Каша рисовая молочная+	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
35,1	Кофейный напиток+	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	28,636/5/6,383	2,439	6,566	0,059	55,951	69,073		0,01	105,561	0,127
	Итого:	350	9,666	11,746	38,285	281,533	69,177	0,353	1,658	442,515	0,916
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											
60,1	Икра свекольная+	60	1,65	5,55	8,7	85,95	0,03	0,03	4,965	25,5	1,14
73,1	Щи из свежей капусты+	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
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+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
112,1	Котлеты рыбные+	79	14,483	2,238	8,163	108,362	0,066	0,092	0,988	47,058	0,632
164,1	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	639	29,449	18,88	69,095	562,782	0,297	0,286	26,589	157,096	5,214
Полдник											
281	Кефир*+	152	4,408	3,8	6,08	76	0,061	0,263	1,064	182,4	0,152
197,3	Яблоки печеные с медом+	50	0,243	0,214	10,964	46,429	0,014	0,007	2,307	9,143	1,214
	Итого:	202	4,651	4,014	17,044	122,429	0,075	0,271	3,371	191,543	1,366
Ужин											
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
123,2	Компот из свежих плодов груш+	180	0,144		10,894	41,616	0,006	0,01	0,774	14,352	0,882
0,1	Хлеб пшеничный+	28	2,464	0,448	12,768	66,08	0,065	0,028		13,067	1,456
	Итого:	358	5,208	3,248	34,662	188,296	0,121	0,208	1,614	192,199	2,508
	Итого за день:	1 649	49,274	37,888	172,879	1 208,653	69,69	1,124	35,231	1 001,345	10,404
	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): _____
 Бухгалтер: _____ / Басилая Э. С.