

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. 19 мая 2025 г.  
Подпись

### Ежедневное меню на 20 мая 2025 г.

| №<br>рецеп-<br>туры | Прием пищи,<br>наименование блюда      | Масса<br>порции    | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг  |              |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|---------------------|----------------------------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------|-------------------------------------------|---------------|--------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                     |                                        |                    | белки               | жиры          | углеводы       |                                           | B1            | B2           | C              | Ca                          | Fe            |
|                     | <b>Завтрак</b>                         |                    |                     |               |                |                                           |               |              |                |                             |               |
| 3,1                 | Каша рисовая<br>молочная+              | 150                | 5,2                 | 3,9           | 26,8           | 163,8                                     | 0,05          | 0,15         | 0,72           | 146,17                      | 0,32          |
| 35,1                | Кофейный<br>напиток+                   | 160                | 2,027               | 1,28          | 11,426         | 61,781                                    | 0,053         | 0,203        | 0,928          | 190,784                     | 0,469         |
| 0,19                | Бутерброд с<br>маслом и сыром+         | 29,717/<br>5/6,383 | 2,5                 | 6,73          | 0,06           | 57,35                                     | 70,8          |              | 0,01           | 108,2                       | 0,13          |
|                     | <b>Итого:</b>                          | <b>351</b>         | <b>9,727</b>        | <b>11,91</b>  | <b>38,286</b>  | <b>282,931</b>                            | <b>70,903</b> | <b>0,353</b> | <b>1,658</b>   | <b>445,154</b>              | <b>0,919</b>  |
|                     | <b>Завтрак 2ой</b>                     |                    |                     |               |                |                                           |               |              |                |                             |               |
| 0,44                | Сок фруктовый+                         | 100                | 0,3                 |               | 13,793         | 53,613                                    | 0,02          | 0,007        | 2              | 17,993                      | 0,4           |
|                     | <b>Итого:</b>                          | <b>100</b>         | <b>0,3</b>          |               | <b>13,793</b>  | <b>53,613</b>                             | <b>0,02</b>   | <b>0,007</b> | <b>2</b>       | <b>17,993</b>               | <b>0,4</b>    |
|                     | <b>Обед</b>                            |                    |                     |               |                |                                           |               |              |                |                             |               |
| 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<br>капусты+               | 150                | 1,2                 | 2,9           | 4,3            | 47,3                                      | 0,02          | 0,02         | 8,35           | 26,32                       | 0,4           |
| 220,<br>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+                        | 80                 | 14,667              | 2,267         | 8,267          | 109,733                                   | 0,067         | 0,093        | 1              | 47,653                      | 0,64          |
| 164,<br>1           | Картофель<br>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,<br>4           | Напиток лимонный                       | 150                | 0,34                |               | 16,99          | 69,75                                     | 0,004         |              | 3,99           | 4,395                       | 0,101         |
| 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         |
|                     | <b>Итого:</b>                          | <b>637</b>         | <b>29,435</b>       | <b>18,873</b> | <b>68,173</b>  | <b>558,842</b>                            | <b>0,293</b>  | <b>0,285</b> | <b>26,601</b>  | <b>156,641</b>              | <b>5,105</b>  |
|                     | <b>Полдник</b>                         |                    |                     |               |                |                                           |               |              |                |                             |               |
| 281                 | Кефир*+                                | 154                | 4,466               | 3,85          | 6,16           | 77                                        | 0,062         | 0,267        | 1,078          | 184,8                       | 0,154         |
| 197,<br>3           | Яблоки печеные с<br>медом+             | 50                 | 0,243               | 0,214         | 10,964         | 46,429                                    | 0,014         | 0,007        | 2,307          | 9,143                       | 1,214         |
|                     | <b>Итого:</b>                          | <b>204</b>         | <b>4,709</b>        | <b>4,064</b>  | <b>17,124</b>  | <b>123,429</b>                            | <b>0,076</b>  | <b>0,274</b> | <b>3,385</b>   | <b>193,943</b>              | <b>1,368</b>  |
|                     | <b>Ужин</b>                            |                    |                     |               |                |                                           |               |              |                |                             |               |
| 26,1                | Запеканка из<br>творога с<br>морковью+ | 140                | 27,922              | 31,313        | 39,542         | 534,567                                   | 0,124         | 0,513        | 1,851          | 318,344                     | 1,556         |
| 182,<br>1           | Соус молочный<br>(сладкий)+            | 50                 | 1                   | 2             | 7,5            | 50                                        |               | 0,05         | 0,15           | 30,85                       | 0,1           |
| 123,<br>2           | Компот из свежих<br>плодов груш+       | 180                | 0,144               |               | 10,894         | 41,616                                    | 0,006         | 0,01         | 0,774          | 14,352                      | 0,882         |
| 0,1                 | Хлеб пшеничный+                        | 30                 | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,8                                      | 0,07          | 0,03         |                | 14                          | 1,56          |
|                     | <b>Итого:</b>                          | <b>400</b>         | <b>31,706</b>       | <b>33,793</b> | <b>71,616</b>  | <b>696,983</b>                            | <b>0,2</b>    | <b>0,603</b> | <b>2,775</b>   | <b>377,546</b>              | <b>4,098</b>  |
|                     | <b>Итого за день:</b>                  | <b>1 692</b>       | <b>75,876</b>       | <b>68,64</b>  | <b>208,992</b> | <b>1 715,79<br/>8</b>                     | <b>71,492</b> | <b>1,522</b> | <b>36,419</b>  | <b>1 191,27<br/>8</b>       | <b>11,89</b>  |
|                     | <b>Итого среднее за<br/>10 дней:</b>   |                    | <b>60,671</b>       | <b>50,034</b> | <b>212,77</b>  | <b>1 518,046</b>                          | <b>14,935</b> | <b>0,982</b> | <b>123,542</b> | <b>766,293</b>              | <b>14,445</b> |

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 211 руб.  
Средняя  
стоимость за 10  
дней: 212,6 руб.

Шеф-повар:  / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Басиля Э. С.