

День: 3
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. 20 мая 2025 г.
Подпись:

Ежедневное меню на 21 мая 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		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
32,1	Чай+	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
0,25	Батон нарезной+	29	3,306	0,392	20,315	99,891	0,07	0,026		10,005	0,827
0,22	Мёд+	20	0,16		16,04	62			0,4	2,8	0,16
	Итого:	349	6,666	3,392	47,455	246,691	0,12	0,226	1,54	192,425	3,617
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,003	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,003	60	34	0,3
	Обед										
215, 1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245, 1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
239, 1	Мясо для супа (куры)+	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
259	Птица, тушенная в соусе с овощами**	179	8,612	5,519	16,398	150,161	0,099	0,109	7,299	41,071	1,492
0,44	Сок фруктовый+	151	0,453		20,828	80,956	0,03	0,01	3,02	27,17	0,604
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	Итого:	583	23,174	15,215	71,277	514,724	0,334	0,217	18,419	124,795	5,363
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,4	Пряники+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	200	6,36	7,455	25,26	191,05	0,065	0,204	0,936	190,576	0,556
	Ужин										
216, 1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
246, 3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	200	22,533	16,907	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,669
140, 1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,672	0,304	8,664	44,84	0,044	0,019		8,867	0,988
	Итого:	399	24,605	17,386	38,673	406,305	0,369	0,034	51,92	70,667	3,397
	Итого за день:	1 631	61,705	43,647	190,765	1 394,95	0,928	0,683	132,815	612,463	13,232
	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: 213,85 руб.

Шеф-повар: / Фетисова Р. Ф.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Басиляя Э. С.