

День: 5
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.
22 мая 2025 г.
Подпись

Ежедневное меню на 23 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										
312, 2	Икра кабачковая порционная+	38	0,646	5,054	1,938	56,24	0,011	0,023	2,66	16,34	0,266
15,1	Омлет натуральный+	120	7,2	7,44	1,44	100,8	0,036	0,204	0,108	49,2	1,152
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом+	31,648/ 8	3,92	12,08	23,392	217,6	0,08	0,048		14,88	0,992
	Итого:	348	13,366	26,174	39,17	445,04	0,137	0,335	3,128	136,67	3,3
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	Обед										
64,1	Салат из свеклы+	60	0,75	2,55	7,5	56,7	0,015	0,015	2,37	19,8	0,75
80,1	Рассольник ленинградский+	152	1,419	3,141	9,829	75,696	0,051	0,041	4,286	12,768	0,567
220, 1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
264, 1	Печень по-деревенски+	80	16,867	13,587	11,72	237	0,34		37,653	23,293	7,587
103, 1	Макаронные изделия отварные+	90	7,344	2,592	44,919	137,61	0,138	0,054		16,866	0,977
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	Итого:	599	34,353	26,338	105,996	712,745	0,622	0,199	70,75	111,697	13,161
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
341	Пирожки сдобные печеные с мясом и луком	50	7,786	5,357	14,986	140	0,043	0,071	0,071	11,571	0,771
	Итого:	200	11,686	9,357	22,086	217,8	0,083	0,231	0,851	164,951	0,841
	Ужин										
215, 1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
115,1	Пудинг рыбный+	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
104, 2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,08	20,985	139,005	0,129	0,11	10,809	37,035	1,095
273, 5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
	Итого:	421	14,968	7,186	49,751	330,735	0,248	0,221	23,069	96,205	3,087
	Итого за день:	1 668	74,413	69,095	226,803	1 749	1,119	1,006	262,798	525,524	22,589
	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: 208,64 руб.

Шеф-повар: / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Басилая Э. С.