

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025 г.
Возрастная категория: Ясли корп.1



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС № 7
"Жар-птица"
Алтынбаева Е. А.
М. П. 28 мая 2025 г.
Подпись: *[Signature]*

Ежедневное меню на 29 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
36,2	Какао на молоке	160	3,691	3,307	14,927	104,245	0,064		2,08	192,363	0,192
268	Бутерброды с маслом+	31,657/ 8	3,92	12,08	23,392	217,6	0,08	0,048		14,88	0,992
	Итого:	350	13,611	19,287	64,119	485,245	0,204	0,198	2,8	356,043	1,504
	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										
60,2	Икра морковная+	50	1,375	4,625	7,25	71,625	0,025	0,025	4,138	21,25	0,95
80,1	Рассольник ленинградский+	147	1,372	3,038	9,506	73,206	0,049	0,039	4,145	12,348	0,549
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+	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
225, 1	Запеканка из печени с рисом+	130	21,954	6,565	18,2	219,765	0,124		13,241	17,173	2,782
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	37	2,442	0,444	12,654	65,518	0,065	0,028		12,95	1,443
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	572	35,293	19,922	82,56	643,154	0,285	0,199	23,437	135,701	7,396
	Полдник										
281, 1	Ряженка*+	152	4,408	3,8	6,384	77,013	0,03	0,02	0,456	188,48	0,152
302, 1	Сырная палочка+	60	7,368	21,972	29,892	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	212	11,776	25,772	36,276	424,053	0,113	0,103	0,588	305,144	0,858
	Ужин										
216, 1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
114,1	Фрикадельки рыбные+	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
166, 1	Картофельное пюре+	170	3,683	1,322	24,65	132,506					
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,672	0,304	8,664	44,84	0,044	0,019		8,867	0,988
	Итого:	439	16,305	3,226	60,904	339,066	0,154	0,129	13,47	80,727	2,638
	Итого за день:	1 673	77,885	68,407	251,959	1 927,69 8	0,796	0,632	100,295	911,614	12,696
	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: 204,42 руб.

Шеф-повар: *[Signature]* / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Басидая Э. С.