УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС № 7
"Жар-птица"
Алтынбаева Е. А.
М. П. 29 мая 2025 г.
Подпись

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025 г.
Возрастная категория: Ясли корп.1

Ежедневное меню
на 30 мая 2025 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
35,1	Кофейный напиток+	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
268	Бутерброды с маслом+	26,114/7	3,234	9,966	19,298	179,52	0,066	0,04		12,276	0,818
7	Сыр (порциями)	7	1,624	2,065		25,2		0,002	0,005	61,6	0,07
	Итого:	**350**	**9,485**	**16,111**	**41,725**	**347,101**	**0,169**	**0,414**	**1,773**	**429,44**	**1,528**
	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										
64,1	Салат из свеклы+	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
112,2	Биточки рыбные+	59	10,817	1,672	6,097	80,928	0,049	0,069	0,737	35,144	0,472
106,1	Рис припущенный+	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
130,1	Кисель из яблок+	150	0,2	0,2	30	123,4			13,05	5,86	0,44
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
	Итого:	**565**	**24,305**	**10,458**	**87,633**	**556,147**	**0,236**	**0,214**	**21,057**	**99,254**	**4,348**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
151,2	Булочки с изюмом+	50	5	4,5	32	169,75	0,092	0,083	0,108	39,842	1,108
	Итого:	**200**	**8,9**	**8,5**	**39,1**	**247,55**	**0,132**	**0,243**	**0,888**	**193,222**	**1,178**
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
103,1	Макаронные изделия отварные+	120	9,792	3,456	59,892	183,48	0,184	0,072		22,488	1,303
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
123,2	Компот из свежих плодов груш+	160	0,128		9,683	36,992	0,005	0,009	0,688	12,757	0,784
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,672	0,304	8,664	44,84	0,044	0,019		8,867	0,988
	Итого:	**402**	**18,227**	**9,48**	**79,584**	**348,387**	**0,25**	**0,129**	**4,188**	**52,612**	**3,325**
	Итого за день:	**1 617**	**61,216**	**44,549**	**261,835**	**1 552,798**	**0,806**	**1,008**	**29,907**	**792,521**	**10,779**
	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.