

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Лето-осень Ясли 2025

Возрастная категория: Дети ясли к1

**Ежедневное меню
на 1 июля 2025 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
25,2	Запеканка из творога+	100	19,87	3,32	16,54	169,36	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
182,1	Соус молочный (сладкий)+	40	0,32	0,64	2,4	16		0,016	0,048	9,872	0,032
34	Чай с молоком+	170	1,813	1,813	14,053	79,787	0,011	0,068	0,408	63,75	1,009
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,853	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	350	25,043	6,133	51,673	357	0,125	0,318	0,686	202,732	2,341
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
231	Суп с рыбными консервами+	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
250,2	Биточки+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	120	2,48	0,608	11,31	124	0,304	0,072	1,592	56,88	1,632
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	552	20,93	12,513	66,707	519,225	0,499	0,304	69,152	143,09	5,672
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
341,5	Пирожки сдобные печеные с рисом, яйцом	50	3,4	4,486	19,871	132,857	0,057	0,043	0,043	10,571	0,057
	Итого:	200	7,3	8,486	26,971	210,657	0,097	0,203	0,823	163,951	0,127
	Ужин										
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	180	2,676	7,356	16,536	142,56	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
133	Кисель из плодов шиповника+	180	0,024		22,212	94,2		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,52	0,64	18,24	94,4	0,093	0,04		18,667	2,08
	Итого:	400	6,22	7,996	56,988	331,16	0,225	0,208	66,252	68,611	5,08
	Итого за день:	1 577	59,523	35,158	209,69	1 450,052	0,969	1,048	260,663	590,384	14,87
	Итого среднее за 10 дней:		61,628	46,706	195,615	1 431,102	14,95	2,206	95,448	717,787	13,901

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 211 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней:

194,33 руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): _____ / _____

Бухгалтер: _____ / Романова Е. Н.