

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-осень Ясли 2025  
 Возрастная категория: Дети ясли к1

**Ежедневное меню  
 на 18 июля 2025 г.**

№ рецепт уры	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
	<b>Завтрак</b>										
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,25	Батон нарезной+	20	1,52	0,18	9,34	45,927	0,032	0,012		4,6	0,38
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12,3</b>	<b>10,08</b>	<b>39,76</b>	<b>297,287</b>	<b>0,2</b>	<b>0,374</b>	<b>1,656</b>	<b>344,456</b>	<b>1,354</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,43	Слива+	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,825</b>	<b>0,3</b>	<b>7,95</b>	<b>36,21</b>	<b>0,007</b>	<b>0,007</b>	<b>11,25</b>	<b>24,75</b>	<b>1,35</b>
	<b>Обед</b>										
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
57,1	Икра баклажанная+	40	0,9	2,9	3,8	42	0,02	0,03	2,02	10,53	0,36
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
117,2	Суфле из филе куриного	60	12,218	4,167	2,116	94,844	0,055		0,164	26,509	1,113
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
212,1	Капуста тушеная+	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>564</b>	<b>29,893</b>	<b>22,875</b>	<b>69,579</b>	<b>590,902</b>	<b>0,311</b>	<b>0,188</b>	<b>56,974</b>	<b>165,764</b>	<b>6,071</b>
	<b>Полдник</b>										
337,1	Булочка "Тюменская"++++	50	3,517	5,192	32,158	189,167	0,071		0,083	19,55	0,65
0,51	Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,867</b>	<b>8,942</b>	<b>38,458</b>	<b>265,167</b>	<b>0,101</b>	<b>0,02</b>	<b>0,533</b>	<b>205,55</b>	<b>0,8</b>
	<b>Ужин</b>										
104,3	Картофельное пюре+	155	3,286	4,216	21,7	143,654	0,124	0,124	11,16	38,285	1,147
211,1	Кнели рыбные+	50	9,583	1,083	3,25	60	0,042	0,067	0,7	36,183	0,342
33	Чай с сахаром+	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный+	15	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>14,381</b>	<b>5,539</b>	<b>31,826</b>	<b>288,014</b>	<b>0,201</b>	<b>0,218</b>	<b>11,956</b>	<b>86,316</b>	<b>3,073</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 589</b>	<b>65,266</b>	<b>47,736</b>	<b>187,574</b>	<b>1 477,579</b>	<b>0,819</b>	<b>0,807</b>	<b>82,369</b>	<b>826,836</b>	<b>12,647</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,628</b>	<b>46,706</b>	<b>195,615</b>	<b>1 431,102</b>	<b>14,95</b>	<b>2,206</b>	<b>95,448</b>	<b>717,787</b>	<b>13,901</b>

Стоимость рациона \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану 211 руб.  
 Средняя  
 стоимость за 10  
 дней: \_\_\_\_\_ руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / ...

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Романова Е. Н.