

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-осень Ясли 2025
 Возрастная категория: Дети ясли к1

**Ежедневное меню
 на 9 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
	Завтрак										
17,4	Суп молочный с крупой	160	2,773	2,987	11,733	85,973	0,053	0,181	0,896	175,765	0,181
34	Чай с молоком+	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,853	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	360	7,52	5,053	43,64	252,92	0,128	0,269	1,28	244,965	1,891
	Завтрак 2ой										
0,43	Слива+	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,009	0,009	15	33	1,8
	Итого:	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,009	0,009	15	33	1,8
	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
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
104,3	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,8	111,216	0,096	0,096	8,64	29,64	0,888
250,3	Шницели+	50	8,083	4,917	4,917	95	0,033	0,067	0,075	20,433	0,55
123,4	Компот из плодов сушеных+	170	1,247		33,334	130,469					
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	567	19,204	14,176	73,115	493,883	0,244	0,263	26,545	95,603	3,643
	Полдник										
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	200	7,443	6,414	39,764	244,3	0,097	0,217	0,816	167,416	0,561
	Ужин										
115,1	Пудинг рыбный+	50	7,917	2,25	3,5	66,083	0,042	0,067	0,383	30,775	0,5
187,1	Суфле из капусты+	150	9,75	19	14,833	263,417	0,075	0,192	27,875	197,492	1,758
0,44	Сок фруктовый+	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	400	20,327	21,75	52,293	473,252	0,199	0,296	31,858	273,6	4,018
	Итого за день:	1 627	55,594	47,793	219,413	1 512,63	0,678	1,055	75,499	814,584	11,913
	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: 223,17 руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): _____ / ...

Бухгалтер: _____ / Романова Е. Н.