

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Лето-осень Ясли 2025

Возрастная категория: Дети ясли к2

**Ежедневное меню
на 1 июля 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	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										
0,16	Абрикосы+	96	0,864	0,096	8,64	37,12	0,028	0,058	9,6	26,88	0,672
	Итого:	96	0,864	0,096	8,64	37,12	0,028	0,058	9,6	26,88	0,672
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
231	Суп с рыбными консервами+	149	5,126	5,006	8,543	99,681	0,06	0,086	5,434	26,999	0,755
222	Зелень в суп+	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
250,2	Биточки+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	100	2,66	4,96	15,74	108,23	0,03	0,06	5,04	57,99	1,66
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:	542	21,101	16,801	70,795	501,361	0,22	0,291	70,364	152,194	5,665
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	149	3,874	3,973	7,053	77,281	0,04	0,159	0,775	152,357	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:	199	7,274	8,459	26,924	210,138	0,097	0,202	0,818	162,929	0,127
	Ужин										
264,1	Печень подеревенски+	50	10,542	8,492	7,325	148,125	0,212		23,533	14,558	4,742
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	160	2,379	6,539	14,699	126,72	0,117	0,117	30,731	37,397	1,173
133	Кисель из плодов шиповника+	180	0,024		22,212	94,2		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный+	10	0,88	0,16	4,56	23,6	0,023	0,01		4,667	0,52
	Итого:	400	13,824	15,19	48,796	392,645	0,353	0,163	85,944	64,494	8,115
	Итого за день:	1 587	68,106	46,68	206,828	1 498,264	0,823	1,032	167,411	609,229	16,919
	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
Стоимость по плануруб.
211 руб.

Средняя
стоимость за 10
дней:

221,98 руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/