

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень Ясли 2025
 Возрастная категория: Дети ясли к2

Ежедневное меню на 14 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										
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
35,1	Кофейный напиток+	170	2,153	1,36	12,14	65,643	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	350	10,433	5,53	51,95	297,933	0,165	0,383	1,706	358,408	1,389
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Обед										
311,1	Томаты консервированны е порциями+	39	0,429	0,039	1,365	23,4	0,008	0,012	8,775	5,85	0,468
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	150	1,7	2,4	7,1	56,2	0,04	0,05	4,01	39,55	0,39
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
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+	110	2,926	5,456	17,314	119,053	0,033	0,066	5,544	63,789	1,826
0,06	Сок яблочный+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	564	21,745	16,825	66,049	502,453	0,228	0,27	21,419	179,199	5,729
	Полдник										
0,18	Вафли+	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	200	5,16	5,22	20,52	145,44	0,053	0,194	0,936	185,556	0,174
	Ужин										
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	180	20,28	15,216	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,502
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,52	0,64	18,24	94,4	0,093	0,04		18,667	2,08
	Итого:	370	23,9	15,956	46,016	420,94	0,373	0,04	43,07	70,843	4,052
	Итого за день:	1 559	61,538	43,553	191,66	1	0,834	0,91	70,881	808,256	13,069
	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: руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/