

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Лето-осень Ясли 2025

Возрастная категория: Дети ясли к3

**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
	<b>Завтрак</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>25,043</b>	<b>6,133</b>	<b>51,673</b>	<b>357</b>	<b>0,125</b>	<b>0,318</b>	<b>0,686</b>	<b>202,732</b>	<b>2,341</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,16	Абрикосы+	75	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	21	0,525
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,075</b>	<b>6,75</b>	<b>29</b>	<b>0,022</b>	<b>0,045</b>	<b>7,5</b>	<b>21</b>	<b>0,525</b>
	<b>Обед</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями+	35	0,263	0,035	0,7	3,938	0,009	0,009	2,45	5,95	0,175
231	Суп с рыбными консервами+	148	5,091	4,973	8,485	99,012	0,059	0,086	5,397	26,818	0,75
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
	<b>Итого:</b>	<b>536</b>	<b>21,029</b>	<b>16,763</b>	<b>70,637</b>	<b>500,13</b>	<b>0,218</b>	<b>0,29</b>	<b>69,977</b>	<b>151,163</b>	<b>5,635</b>
	<b>Полдник</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,3</b>	<b>8,486</b>	<b>26,971</b>	<b>210,657</b>	<b>0,097</b>	<b>0,203</b>	<b>0,823</b>	<b>163,951</b>	<b>0,127</b>
	<b>Ужин</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>13,824</b>	<b>15,19</b>	<b>48,796</b>	<b>392,645</b>	<b>0,353</b>	<b>0,163</b>	<b>85,944</b>	<b>64,494</b>	<b>8,115</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 561</b>	<b>67,871</b>	<b>46,647</b>	<b>204,828</b>	<b>1 489,432</b>	<b>0,816</b>	<b>1,019</b>	<b>164,93</b>	<b>603,34</b>	<b>16,743</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  
Стоимость по плануруб.  
211 руб.

Средняя  
стоимость за 10  
дней:

202,96 руб.

Повар: \_\_\_\_\_/

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/