

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень Ясли 2025
 Возрастная категория: Дети ясли к3

Ежедневное меню на 16 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
36	Какао на молоке+	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
268	Бутерброды с маслом+	41,754/ 9,46	3,5	10,786	20,886	194,286	0,071	0,043		13,286	0,886
	Итого:	350	17,29	20,796	76,3	560,936	0,271	0,463	2,65	335,066	3,556
	Завтрак 2ой										
0,43	Слива+	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
	Итого:	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
	Обед										
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,13	Сметана в суп+	4	0,12	0,4	0,12	4,52			0,027	3,6	
222	Зелень в суп+	4	0,1	0,02	0,16	1,2		0,02	10	22,3	0,16
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
164,1	Картофель отварной+	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
	Сок тыквенный+	170									
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	623	21,288	14,59	46,608	406,221	0,294	0,322	28,202	123,216	4,168
	Полдник										
147,1	Блины+	50	3,417	2,083	21,167	105,083	0,067	0,025		9,15	0,667
0,51	Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	Итого:	200	7,767	5,833	27,467	181,083	0,097	0,045	0,45	195,15	0,817
	Ужин										
59,1	Икра овощная ++	130	3,25	8,775	15,275	134,875	0,098	0,098	17,55	64,025	1,495
0,3	Яйцо отварное+	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
123,2	Компот из свежих плодов груш+	180	0,144		10,894	41,616	0,006	0,01	0,774	14,352	0,882
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	12,294	14,925	40,194	324,741	0,178	0,154	18,324	92,377	3,937
	Итого за день:	1 648	59,464	56,444	198,518	1	0,847	0,991	60,876	770,558	13,827
	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: _____/