

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень Ясли 2025
 Возрастная категория: Дети ясли к3

Ежедневное меню на 17 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										
17,1	Суп молочный с пшеном++	165	2,86	3,08	12,1	88,66	0,066	0,253	1,221	241,802	0,242
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
100	Бутерброд с сыром+	11,17/2 1,105	3,679	5,351	11,324	108,111	0,039	0,039	0,054	74,744	0,552
	Итого:	350	8,139	10,031	35,824	267,171	0,115	0,352	1,635	372,796	1,684
	Завтрак 2ой										
0,32	Нектарин+	75	0,795	0,24	6,638	33	0,025	0,02	4,05	4,5	0,21
	Итого:	75	0,795	0,24	6,638	33	0,025	0,02	4,05	4,5	0,21
	Обед										
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
45,1	Салат летний+	40	1	3,5	2,1	44	0,02	0,03	5,14	10,63	0,35
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп+	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
222	Зелень в суп+	4	0,1	0,02	0,16	1,2		0,02	10	22,3	0,16
478	Оладьи из печени (запеченные)	50	7,725	5,525	5,092	100,833	0,158	8,342	15,817	7,733	3,633
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	586	24,225	21,465	91,892	583,563	0,456	8,73	40,403	150,823	10,648
	Полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	210	8,34	5,9	49,54	264,19	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25
	Ужин										
23,1	Морковь, тушеная с рисом+	180	3,24	9	30,96	219,6	0,036	0,036	1,44	18	0,54
130,1	Кисель из яблок+	170	0,227	0,227	34	139,853			14,79	6,641	0,499
0,1	Хлеб пшеничный+	50	4,4	0,8	22,8	118	0,117	0,05		23,333	2,6
	Итого:	400	7,867	10,027	87,76	477,453	0,153	0,086	16,23	47,975	3,639
	Итого за день:	1 621	49,366	47,663	271,654	1 625,378	0,868	9,398	63,159	745,394	17,431
	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: _____/