

День: 1
Неделя: 1
Сезон: зима - весна ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 67/1



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"
Щеголева О. В.
М. П.
23 марта 2025 г.

Подпись

Ежедневное меню на 24 марта 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										
269	Каша «Янтарная»+	150	5,09	13,12	6,1	161,82	0,126		0,786	83,54	0,756
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом+	30,556/5	2,511	7,739	14,986	139,4	0,051	0,031		9,533	0,636
	Итого:	341	9,501	22,059	31,798	359,14	0,227	0,221	1,656	271,933	1,832
	Обед										
83,1	Суп из овощей (рец. 135) Сб.2	149	1,073	2,305	6,049	59,2	0,04	0,03	5,066	12,069	0,407
309,2	Огурцы консервированные порциями (без номера) Сб. 1994г.	38	0,304	0,038	0,646	4,142	0,01	0,01	1,9	8,74	0,228
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+	90	6,36	3,06	3,36	77,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,36	13,56			0,08	10,8	
0,06	Сок яблочный+	167	0,501		23,035	89,534	0,033	0,011	3,34	30,049	0,668
106,1	Рис припущенный+	90	2,07	2,025	20,475	118,872	0,027	0,015		2,907	0,285
220,1	Мясо для супа+	12	3,12	2,04		34,84	0,006	0,018		3,6	0,18
	Итого:	597	16,362	11,136	67,263	466,407	0,199	0,128	16,461	106,22	4,04
	Полдник										
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	46	6,558	4,074	14,01	127,89	0,043	0,066	1,656	8,819	2,077
281	Кефир*+	146	4,234	3,65	5,84	73	0,058	0,253	1,022	175,2	0,146
	Итого:	192	10,792	7,724	19,85	200,89	0,102	0,319	2,678	184,019	2,223
	Ужин										
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
247,2	Винегрет овощной (с кап. кваш, огурцами сол.)	155	2,015	13,873	10,385	163,298	0,039	0,039	8,06	34,875	1,008
	Итого:	381	10,055	19,863	38,36	366,448	0,089	0,106	34,46	61,808	3,535
	Итого за день:	1 511	46,71	60,781	157,271	1 392,885	0,617	0,773	55,255	623,98	11,628
	Итого среднее за 10 дней:		55,115	48,352	209,469	1 451,781	29,16	2,05	179,821	724,762	14,262

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 189,49 руб.

Повар: Туча / Гулиева З. К.
Диет-сестра: С / Сенченко О. М.
бухгалтер: С / Салаева О. С.