

День: 2
Неделя: 1
Сезон: зима - весна ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 67/1



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"
Щеголева О. В.
М. П. 24 марта 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на 25 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	Са	Fe
завтрак											
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	29,589/5/10,383	2,744	7,387	0,066	92,945	77,707		0,011	118,756	0,143
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	180	3,12	3,36	13,2	145,72	0,06	0,204	1,008	197,736	0,204
34	Чай с молоком+	160	1,707	1,707	13,227	95,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
	Итого:	385	7,571	12,453	26,493	333,758	77,778	0,268	1,403	376,492	1,296
Обед											
486	Салат «Витаминный»	39	0,429	3,286	2,564	41,525	0,015		2,096	7,976	0,233
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	64,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,13	Сметана в суп+	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	67,059	0,068	0,029		13,65	1,521
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	105,12					
212,1	Капуста тушённая+	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	1,788	1,58	0,056	19,75	0,045		1,13	11,845	0,7
250,2	Биточки+	61	9,862	5,998	5,998	105,9	0,041	0,081	0,092	24,929	0,671
	Итого:	556	20,113	21,262	72,569	513,245	0,259	0,211	50,964	145,019	5,035
Полдник											
0,14	Печенье+	25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	205	6,78	8,119	29,445	215,473	0,069	0,207	0,936	192,206	0,674
Ужин											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	58	0,58	0,058	2,03	11,6	0,006	0,012	8,7	5,8	0,435
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	179	10,073	12,641	37,63	268,103	0,22	0,29	27,946	49,726	2,504
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,44	Сок фруктовый+	162	0,486		22,345	86,854	0,032	0,011	3,24	29,149	0,648
	Итого:	402	11,139	12,699	62,005	366,557	0,258	0,313	39,886	95,715	3,674
завтрак											
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого за день:	1 623	45,632	54,563	197,861	1 430,042	78,386	1,013	216,939	821,433	12,329
	Итого среднее за 10 дней:		55,115	48,352	209,469	1 461,781	29,16	2,05	179,821	724,762	14,262

Стоимость по плану: 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 191,5 руб.

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

