

День: 3
Неделя: 1
Сезон: зима - весна ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 67/1



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"
Щеголева О. В.
М. П. 25 марта 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на 26 марта 2025 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак											
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,45	7,55	14,62	116	0,05	0,03		9,3	0,62
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	143	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
36,2	Какао на молоке+	180	4,152	3,72	16,793	107,276	0,072		2,34	216,408	0,216
	Итого:	370	12,702	16,37	53,313	366,276	0,242	0,2	3,06	381,508	1,726
Обед											
65,1	Борщ+	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
0,09	Хлеб ржаной+	37	2,442	0,444	12,654	62,518	0,065	0,028		12,95	1,443
316,1	Лечо (перец маринованный болгарский в банках) порционно+	36	0,54	2,16	3,6	36	0,009	0,027	18,36	7,2	0,72
0,03	Сок томатный+	154	1,232		4,62	22,474	0,01	0,041	12,156	21,55	1,386
220,1	Мясо для супа+	11	2,86	1,87		28,27	0,006	0,017		3,3	0,165
327,7,1	Гуляш из отварного мяса	60	7	16,08	2,1	171,09	0,265	0,07	1,5	7,5	0,94
103,1	Макаронные изделия отварные+	90	7,344	2,592	44,919	127,61	0,138	0,054		16,866	0,977
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
	Итого:	548	22,818	27,046	74,293	513,161	0,512	0,256	37,392	102,626	6,251
Полдник											
147,1	Блины+	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
281	Кефир*+	152	4,408	3,8	6,08	76	0,061	0,263	1,064	182,4	0,152
	Итого:	212	8,508	6,3	31,48	202,1	0,141	0,293	1,064	193,38	0,952
Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	32	2,816	0,512	14,592	75,52	0,075	0,032		14,933	1,664
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	160	2,379	6,539	14,699	115,72	0,117	0,117	30,731	37,397	1,173
234,5	Рыба минтай припущенная+	60	15,87	0,77	0,51	72,08	0,525	0,075	1,365	29,47	0,42
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
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
	Итого:	405	21,665	8,221	55,813	366,54	0,727	0,234	81,596	98,001	4,054
	Итого за день:	1 535	65,693	57,937	214,898	1 448,077	1,622	0,984	123,112	775,514	12,984
	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 по плану: 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 191,68 руб.

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