

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: зима - весна ясли 2025  
 Возрастная категория: Ясли 67/1



"УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"  
 Щеголева О. В.  
 М. П. 26 марта 2025 г.  
 Подпись

### Ежедневное меню на 27 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
<b>завтрак</b>											
100	Бутерброд с сыром+	7,063/5/40	4,386	6,38	13,501	158,891	0,046	0,046	0,065	89,111	0,658
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	180	3,12	3,36	13,2	116,72	0,072	0,276	1,332	263,784	0,264
34,1	Чай с лимоном+	178	0,196	0,089	12,976	57,51	0,002	0,002	2,581	7,298	0,807
	<b>Итого:</b>	<b>409</b>	<b>7,702</b>	<b>9,829</b>	<b>39,677</b>	<b>333,121</b>	<b>0,121</b>	<b>0,325</b>	<b>3,978</b>	<b>360,193</b>	<b>1,729</b>
<b>Обед</b>											
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
0,09	Хлеб ржаной+	35	2,31	0,42	11,97	47,976	0,061	0,026		12,25	1,365
0,44	Сок фруктовый+	155	0,465		21,38	83,101	0,031	0,01	3,1	27,89	0,62
81,1	Суп картофельный+	180	1,8	2,04	13,8	64	0,084	0,06	7,212	15	0,804
220,1	Мясо для супа+	11	2,86	1,87		28,27	0,006	0,017		3,3	0,165
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	120	3,192	5,952	18,888	109,876	0,036	0,072	6,048	69,588	1,992
261	Котлеты рубленые из птицы*+	60	9,63	8,68	9,98	137	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
	<b>Итого:</b>	<b>601</b>	<b>20,717</b>	<b>22,332</b>	<b>78,848</b>	<b>513,773</b>	<b>0,315</b>	<b>0,285</b>	<b>21,07</b>	<b>160,838</b>	<b>6,192</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,4	Пряники+	23	1,932	3,053	19,251	112,344	0,02	0,014		7,498	0,543
	<b>Итого:</b>	<b>203</b>	<b>6,612</b>	<b>7,853</b>	<b>27,771</b>	<b>205,704</b>	<b>0,068</b>	<b>0,206</b>	<b>0,936</b>	<b>191,554</b>	<b>0,627</b>
<b>Ужин</b>											
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	25	0,5	1,2	1,9	26,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
16,1	Сырники из творога+	103	7,622	3,646	9,023	107,85	0,062	0,247	0,227	147,486	0,721
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>11,774</b>	<b>5,31</b>	<b>57,547</b>	<b>333,53</b>	<b>0,149</b>	<b>0,356</b>	<b>2,167</b>	<b>230,459</b>	<b>3,526</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 523</b>	<b>46,805</b>	<b>45,324</b>	<b>203,843</b>	<b>1 386,127</b>	<b>0,653</b>	<b>1,172</b>	<b>28,151</b>	<b>943,044</b>	<b>12,074</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>55,115</b>	<b>48,352</b>	<b>209,469</b>	<b>1 451,781</b>	<b>29,16</b>	<b>2,05</b>	<b>179,821</b>	<b>724,762</b>	<b>14,262</b>

Стоимость по плану: 195 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 195,46 руб.

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