

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



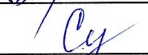


" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"
 Щеголева О. В.
 М. П.
 30 марта 2025 г.
 Подпись

**Ежедневное меню
 на 31 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										
0,25	Батон нарезной+	38	0,361	0,428	22,183	106,089	0,008	0,029		10,925	0,903
34	Чай с молоком+	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)++	180	3,12	3,36	13,2	96,72	0,06	0,204	1,008	197,736	0,204
0,3	Яйцо отварное+	54	6,378	5,777	0,352	78,911	0,004	0,017			
	Итого:	452	11,779	11,484	50,614	366,2	0,084	0,322	1,44	276,161	2,175
	Обед										
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
263,1	Бефстроганов из говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,96	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
128	Компот из смеси сухофруктов+	170	1,247		37,853	142,512	0,011	0,068	2,119	49,209	1,326
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
106,1	Рис припущенный+	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	38	0,38	0,038	1,33	7,6	0,004	0,008	5,7	3,8	0,285
82,1	Суп крестьянский с пшеном	150	1,06	1,49	5,63	40,2	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
	Итого:	581	26,397	9,128	81,763	513,772	0,213	0,255	12,943	102,039	5,283
	Полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом+	50	3,7	1,583	35,367	141,325	0,067	0,042	0,05	13,267	0,983
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	200	7,6	5,583	42,467	219,125	0,107	0,202	0,83	166,647	1,053
	Ужин										
114,1	Фрикадельки рыбные+	61	10,268	1,525	5,49	74,217	0,061	0,081	0,478	39,925	0,702
0,1	Хлеб пшеничный+	13	1,144	0,208	5,928	30,68	0,03	0,013		6,067	0,676
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
164,1	Картофель отварной+	120	2,388	2,82	18,408	124,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	422	14,28	4,583	57,866	342,155	0,255	0,199	137,123	108,037	4,722
	Итого за день:	1 655	60,056	30,779	232,71	1 441,25	0,658	0,977	152,336	652,884	13,233
	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: 198,62 руб.

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