

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: ДС67 Лето-осень ясли 2025  
 Возрастная категория: Ясли 67/1

**Ежедневное меню  
 на 17 июля 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>										
100,2	Бутерброд с сыром+	10,638/5/29,221	4,928	6,444	14,236	89,933	0,049	0,059	0,068	105,698	0,665
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	180	3,84	3,36	14,52	106,44	0,072	0,192	0,876	175,896	0,288
36,2	Какао на молоке+	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>374</b>	<b>12,228</b>	<b>12,904</b>	<b>42,75</b>	<b>294,103</b>	<b>0,181</b>	<b>0,251</b>	<b>2,894</b>	<b>461,934</b>	<b>1,133</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,48	Сок абрикосовый+	133	0,399		22,601	87,47	0,027	0,053	7,98	6,65	1,197
	<b>Итого:</b>	<b>133</b>	<b>0,399</b>		<b>22,601</b>	<b>87,47</b>	<b>0,027</b>	<b>0,053</b>	<b>7,98</b>	<b>6,65</b>	<b>1,197</b>
	<b>Обед</b>										
73,1	Щи из свежей капусты+	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,36	13,56			0,08	10,8	
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
275	Компот из консервированных плодов+	146	0,117		22,387	84,812	0,012	0,023	1,752	6,132	0,321
164,1	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	47	0,705	2,82	4,7	47	0,012	0,035	23,97	9,4	0,94
283,1	Тефтели из говядины с рисом+	85	7,29	14,29	10,37	102,25	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	<b>Итого:</b>	<b>601</b>	<b>19,568</b>	<b>27,452</b>	<b>71,479</b>	<b>514,613</b>	<b>0,278</b>	<b>0,265</b>	<b>47,723</b>	<b>102,505</b>	<b>5,93</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,14	Печенье+	25	2,1	3,319	20,925	105,113	0,021	0,015		8,15	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>205</b>	<b>6,78</b>	<b>8,119</b>	<b>29,445</b>	<b>198,473</b>	<b>0,069</b>	<b>0,207</b>	<b>0,936</b>	<b>192,206</b>	<b>0,674</b>
	<b>Ужин</b>										
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,29	Яблоко+	85	0,034	0,034	8,33	36,278	0,025	0,017	140,25	13,6	1,87
180,1	Вареники ленивые+	120	14,8	14,26	20,96	186,1	0,06	0,24	0,2	130,88	0,78
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>393</b>	<b>17,674</b>	<b>18,404</b>	<b>43,06</b>	<b>367,008</b>	<b>0,155</b>	<b>0,397</b>	<b>140,53</b>	<b>174,76</b>	<b>4,977</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 706</b>	<b>56,649</b>	<b>66,878</b>	<b>209,335</b>	<b>1 460,666</b>	<b>0,71</b>	<b>1,173</b>	<b>200,063</b>	<b>938,055</b>	<b>13,911</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,037</b>	<b>46,736</b>	<b>216,744</b>	<b>1 508,718</b>	<b>15,007</b>	<b>2,2</b>	<b>159,028</b>	<b>759,478</b>	<b>15,283</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 211 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 208,68 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Мусина Э.

Диет-сестра: \_\_\_\_\_ / Сенченко О. М.

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Салаева О. С.