

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: ДС67 Лето-осень ясли 2025  
 Возрастная категория: Ясли 67/1

**Ежедневное меню  
 на 22 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	Са	Fe
	<b>завтрак</b>										
0,25	Батон нарезной+	32	2,432	0,288	14,944	43,483	0,051	0,019		7,36	0,608
182,3	Соус сладкий+	27	1,944	2,295	14,985	53,56	0,048	0,103	0,27	82,89	0,054
144,2	Запеканка из творога+	94	14,974	15,595	7,614	167,551	0,047	0,244	0,216	139,59	0,62
33	Чай с сахаром+	180	0,192		0,036	28,96		0,012	0,096	4,848	0,804
	<b>Итого:</b>	<b>333</b>	<b>19,542</b>	<b>18,178</b>	<b>37,579</b>	<b>293,553</b>	<b>0,146</b>	<b>0,378</b>	<b>0,582</b>	<b>234,688</b>	<b>2,086</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,44	Сок фруктовый+	110	0,33		15,173	67,975	0,022	0,007	2,2	19,793	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>110</b>	<b>0,33</b>		<b>15,173</b>	<b>67,975</b>	<b>0,022</b>	<b>0,007</b>	<b>2,2</b>	<b>19,793</b>	<b>0,44</b>
	<b>Обед</b>										
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	132,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,09	Хлеб ржаной+	37	2,442	0,444	12,654	65,518	0,065	0,028		12,95	1,443
275	Компот из консервированных плодов+	148	0,118		22,693	72,056	0,012	0,024	1,776	6,216	0,326
59,1	Икра овощная ++	39	0,975	2,633	4,583	40,463	0,029	0,029	5,265	19,208	0,449
249,3	Рыба горбуша для супа++	20	4,36	1,467		30,4	0,027	0,027		3,8	0,16
81,1	Суп картофельный+	150	1,5	1,7	11,5	60	0,07	0,05	6,01	12,5	0,67
250,1	Котлеты+	59	9,538	5,802	5,802	112,1	0,039	0,079	0,088	24,111	0,649
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>27,094</b>	<b>14,925</b>	<b>107,142</b>	<b>513,436</b>	<b>0,395</b>	<b>0,296</b>	<b>13,14</b>	<b>97,525</b>	<b>4,782</b>
	<b>Полдник</b>										
281	Кефир*+	188	5,452	4,7	7,52	84	0,075	0,326	1,316	225,6	0,188
303	Шанежка с картофелем+	50	5,007	5,436	28,807	134,179	0,061	0,061	3,382	99,295	0,614
	<b>Итого:</b>	<b>238</b>	<b>10,459</b>	<b>10,136</b>	<b>36,327</b>	<b>218,179</b>	<b>0,137</b>	<b>0,387</b>	<b>4,698</b>	<b>324,895</b>	<b>0,802</b>
	<b>Ужин</b>										
3 167	Каша рассыпчатая пшеничная с фруктами	150	5,39	9,126	41,797	170,968	0,135	0,039	1,21	34,065	2,052
0,1	Хлеб пшеничный+	28	2,464	0,448	12,768	66,08	0,065	0,028		13,067	1,456
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
273,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
0,3	Яйцо отварное+	49	5,788	5,242	0,319	71,605	0,004	0,016			
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>13,782</b>	<b>14,846</b>	<b>69,074</b>	<b>367,022</b>	<b>0,215</b>	<b>0,082</b>	<b>10,21</b>	<b>63,811</b>	<b>3,695</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 614</b>	<b>71,207</b>	<b>58,084</b>	<b>265,294</b>	<b>1 460,165</b>	<b>0,914</b>	<b>1,151</b>	<b>30,83</b>	<b>740,712</b>	<b>11,805</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: 206,33 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Гулиева З.К.

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

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Салаева О. С.