

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: ДС67 Лето-осень ясли 2025
 Возрастная категория: Ясли 67/1

**Ежедневное меню
 на 24 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
завтрак											
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	28,954/5/6,383	2,439	6,566	0,059	65,951	69,073		0,01	105,561	0,127
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	150	2,6	2,8	11	110,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
34	Чай с молоком+	180	1,92	1,92	14,88	90,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	370	6,959	11,286	25,939	267,031	69,145	0,302	1,552	392,881	1,415
Завтрак 2ой											
0,48	Сок абрикосовый+	107	0,321		18,183	70,37	0,021	0,043	6,42	5,35	0,963
	Итого:	107	0,321		18,183	70,37	0,021	0,043	6,42	5,35	0,963
Обед											
85,1	Суп картофельный с крупой+	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
261	Котлеты рубленые из птицы*+	62	9,951	8,969	10,313	162,233	0,072	0,103	0,558	26,557	1,002
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,03	Сок томатный+	150	1,2		4,5	21,89	0,01	0,04	11,84	20,99	1,35
215,1	Огурцы свежие порциями	36	0,288	0,036	0,9	5,076	0,009	0,018	3,6	8,28	0,216
163,1	Капуста тушённая+	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18
	Итого:	579	24,745	17,897	56,935	478,5	0,313	0,342	54,738	175,497	6,627
Полдник											
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	132,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
281	Кефир*+	175	5,075	4,375	7	87,5	0,07	0,303	1,225	210	0,175
	Итого:	245	10,035	7,755	52,73	219,6	0,15	0,383	1,275	229,65	0,862
Ужин											
182,1	Соус молочный (сладкий)+	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
0,53	Хлеб «8 злаков»	29	3,872	1,225	12,572	76,85	0,08	0,036	0,029	29,87	0,725
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,29	Яблоко+	85	0,034	0,034	8,33	36,278	0,025	0,017	140,25	13,6	1,87
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
16,1	Сырники из творога+	89	6,586	3,151	7,796	84,55	0,053	0,214	0,196	127,439	0,623
	Итого:	376	11,991	5,21	65,098	348,718	0,168	0,347	142,405	237,709	4,515
	Итого за день:	1 677	54,052	42,148	218,884	1 384,22	69,798	1,417	206,39	1 041,087	14,382
	Итого среднее за 10 дней:		58,037	46,736	216,744	1 508,718	15,007	2,2	159,028	759,478	15,283

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану: 211 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 206,44 руб.

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