

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

**Ежедневное меню
 на 28 июля 2025 г.**

№ рецептур ы	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										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	150	2,6	2,8	11	60,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	67,45	0,004	0,017			
100,2	Бутерброд с сыром+	8,274/3,889/23,662	3,92	5,126	11,324	87,333	0,039	0,047	0,054	84,078	0,529
36,2	Какао на молоке+	150	3,46	3,1	13,994	77,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	388	16,24	16,696	36,663	293,113	0,153	0,234	2,844	429,198	0,879
	Завтрак 2ой										
0,43	Слива+	58	0,638	0,232	6,148	28,002	0,005	0,005	8,7	19,14	1,044
275,1	Компот из консервированных плодов+	96	0,384	0,019	16,224	44,08	0,008	0,015	1,152	4,032	0,211
	Итого:	154	1,022	0,251	22,372	72,082	0,013	0,021	9,852	23,172	1,255
	Обед										
300,2	Клёцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
311	Томаты консерв. с кожицей,	41	0,41	0,041	1,435	8,2	0,004	0,008	6,15	4,1	0,308
263,1	Бефстроганов из говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,96	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
106,1	Рис припущенный+	90	2,07	2,025	20,475	118,872	0,027	0,015		2,907	0,285
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	Итого:	563	27,216	10,33	67,066	478,488	0,26	0,289	178,108	68,356	8,175
	Полдник										
337,1	Булочка "Тюменская"+	49	3,446	5,088	31,515	130,383	0,069		0,082	19,159	0,637
281	Кефир*+	179	5,191	4,475	7,16	89,5	0,072	0,31	1,253	214,8	0,179
	Итого:	228	8,637	9,563	38,675	219,883	0,141	0,31	1,335	233,959	0,816
	Ужин										
164,1	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	105,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
481	Кисель из брусники	150	0,09	0,06	11,096	65,36			2,25	6,61	0,11
234,5	Рыба минтай припущенная+	70	18,515	0,898	0,595	104,093	0,613	0,088	1,593	34,382	0,49
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,848	0,336	9,576	59,56	0,049	0,021		9,8	1,092
	Итого:	344	22,443	3,644	36,607	334,703	0,755	0,175	12,089	71,845	2,619
	Итого за день:	1 677	75,558	40,484	201,384	1 398,27	1,322	1,028	204,228	826,529	13,744
	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: 192,76 руб.

Повар: _____ / Гулиева З.К.

Диет-сестра: _____ / Сенченко О. М.

бухгалтер: _____ / Салаева О. С.