День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: ДС67 Лето-осень ясли 2025
 Возрастная категория: Ясли 67/1

**Ежедневное меню
 на 30 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										
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	5,64	3,18	25,62	154,54	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	30,788/5/6,383	2,561	6,894	0,061	58,749	72,527		0,01	110,839	0,133
	Итого:	342	10,101	11,274	36,393	271,209	72,717	0,37	1,58	429,149	2,563
	Завтрак 2ой										
0,16	Абрикосы+	78	0,702	0,078	7,02	30,16	0,023	0,047	7,8	21,84	0,546
0,12	Сок персиковый+	84	0,252		14,274	42,244	0,017	0,034	5,04	4,2	0,756
	Итого:	162	0,954	0,078	21,294	72,404	0,04	0,08	12,84	26,04	1,302
	Обед										
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	102	2,713	5,059	16,055	100,395	0,031	0,061	5,141	59,15	1,693
487	Салат «Степной»	39	0,449	3,286	2,759	42,461	0,026		4,066	6,932	0,269
117,1	Суфле из кур+	60	9,42	8,8	2,47	126,43	0,03	0,1	0,07	26,17	0,86
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
123,2	Компот из свежих плодов груш+	150	0,12		9,078	73,68	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
94,1	Суп рисовый+	150	0,85	1,52	6,98	46,93	0,01	0,01	0,65	3,7	0,2
	Итого:	561	21,392	22,545	51,022	512,126	0,182	0,239	10,572	127,912	5,617
	Полдник										
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	35	2	0,86	16,63	114	0,04	0,02	0,12	7,1	0,57
3	Ряженка	170	4,93	4,25	7,14	86,133	0,034	0,227	0,51	210,8	0,17
401,3	Итого:	205	6,93	5,11	23,77	200,133	0,074	0,247	0,63	217,9	0,74
	Ужин										
0,3	Яйцо отварное+	52	6,142	5,563	0,338	75,989	0,004	0,017			
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	180	2,676	7,356	16,536	141,56	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
	Итого:	415	11,478	13,399	49,064	366,849	0,206	0,209	60,972	73,672	4,367
	Итого за день:	1 685	50,855	52,406	181,544	1 422,721	73,218	1,145	86,594	874,673	14,589
	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 по плану: 211 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 209,4 руб.

Повар: _____ / Гулиева З.К.

Диет-сестра: _____ / Сенченко О. М.

бухгалтер: _____ / Салаева О. С.