

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 67/1



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБОУ № 67 "Умка"
Щеголева О. В.
М. П. 31 марта 2025 г.
Подпись

Ежедневное меню на 1 апреля 2025 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	завтрак										
33	Чай с сахаром+	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
0,25	Батон нарезной+	27	2,052	0,243	12,609	62,001	0,043	0,016		6,21	0,513
0,17	Джем+	15	0,09		10,23	39,24			6	3,3	0,075
25,2	Запеканка из творога+	113	22,453	3,752	18,69	191,377	0,057	0,237	0,26	135,498	0,61
	Итого:	335	24,787	3,995	41,565	341,578	0,1	0,266	6,356	149,856	2,002
	Обед										
0,44	Сок фруктовый+	148	0,444		20,414	59,348	0,03	0,01	2,96	26,63	0,592
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	41	0,615	2,46	4,1	31	0,01	0,031	20,91	8,2	0,82
73,1	Щи из свежей капусты+	150	1,2	2,9	4,3	37,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		28,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,36	13,56			0,08	10,8	
227,3	Плов из отварного мяса	150	9,65	20,26	28,96	304,66	0,3	0,1	1,2	12,6	1,44
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	39,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	555	18,743	29,838	71,472	513,477	0,436	0,212	33,5	102,7	4,998
	Полдник										
0,25	батон сдобный	39	3,705	0,439	22,763	111,96	0,078	0,029		11,219	0,923
281	Кефир*+	173	5,017	4,325	6,92	88,5	0,069	0,3	1,211	207,6	0,173
	Итого:	212	8,722	4,764	29,683	200,46	0,147	0,328	1,211	218,819	1,096
	Ужин										
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
310,1	Горошек зеленый консервир. порц.	36	1,116	0,072	2,34	14,472	0,036	0,018	3,6	7,2	0,252
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
175,1	Макароны, запеченные с яйцом+	158	8,995	5,72	32,801	210,214	0,087	0,14	0,184	57,607	1,281
	Итого:	422	10,481	5,822	59,481	326,446	0,149	0,173	131,524	92,242	3,371
	Итого за день:	1 524	62,734	44,419	202,201	1 381,96	0,832	0,979	172,591	563,617	11,467
	Итого среднее за 10 дней:		58,344	45,565	205,161	1 446,733	22,097	2,037	135,402	707,609	14,663

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 192,4 руб.

Повар: Гулиева З. К.

Диет-сестра: Сенченко О. М.

бухгалтер: Салаева О. С.