

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето ясли 2025
 Возрастная категория: Ясли 67/1



" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"
 Щеголева О. В.
 М. П. 1 апреля 2025 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на 2 апреля 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											
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	28,326/5/6,383	2,378	6,402	0,057	54,552	67,346		0,01	102,922	0,124
36,2	Какао на молоке+	160	3,691	3,307	14,927	104,245	0,064		2,08	192,363	0,192
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
	Итого:	424	12,199	14,838	44,234	348,808	67,552	0,185	126,56	463,085	2,856
Обед											
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	93,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	57,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя+	11	1,407	0,429	7,267	38,608	0,019	0,017		4,373	0,2
117,1	Суфле из кур+	63	9,891	9,24	2,594	112,752	0,032	0,105	0,074	27,479	0,903
277,1	Свекла тушеная с луком+	100	2,82	9,22	14,47	115,15	0,033	0,05	8,27	42,5	1,9
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	544	18,878	24,109	75,323	513,532	0,233	0,244	66,184	109,251	5,729
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
337,1	Булочка "Тюменская"+	44	3,095	4,569	28,299	141,467	0,062		0,073	17,204	0,572
	Итого:	194	6,995	8,569	35,399	219,267	0,102	0,16	0,853	170,584	0,642
Ужин											
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,03	Сок томатный+	154	1,232		4,62	22,474	0,01	0,041	12,156	21,55	1,386
309,2	Огурцы консервированные порциями	39	0,312	0,039	0,663	4,251	0,01	0,01	1,95	8,97	0,234
0,1	Хлеб пшеничный+	15	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	168	9,454	11,865	35,317	285,415	0,206	0,273	26,229	46,67	2,35
	Итого:	379	12,318	12,144	47,44	347,54	0,261	0,338	40,334	95,23	4,837
	Итого за день:	1 541	50,389	59,66	202,397	1 429,147	68,149	0,927	233,931	838,15	14,064
	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: 193,4 руб.

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