

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето ясли 2025
Возрастная категория: Ясли



Ежедневное меню
на 2 июня 2025 г.

№ рецептур	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										
0,3	Яйцо отварное	58	7,262	6,577	0,4	89,842	0,005	0,02			
17,5	Суп молочный с крупой (манная)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом	33,647/7	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	17,813	87,253	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	408	14,338	18,207	43,834	393,695	0,158	0,422	1,768	364,864	1,259
	Завтрак 2ой										
0,04	Сок тыквенный	100	0,5		12,093	47,953	0,02	0,02	1,2	12,993	0,2
	Итого:	100	0,5		12,093	47,953	0,02	0,02	1,2	12,993	0,2
	Обед										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,72		0,1	6	4	0,32
3 07 5	ТК № 3075 Рассольник домашний (реп. 75) Сб.1	150	1,24	3,06	8,86	67,95	0,04	0,68	7,09	21,09	0,63
220, 1	Мясо для супа	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
0,13	Сметана в суп	7	0,105	0,35	0,105	3,955			0,023	3,15	
222	Зелень в суп	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
250, 1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
104, 2	Картофельное пюре	130	2,756	3,536	18,187	120,471	0,112	0,095	9,368	32,097	0,949
0,01	Соль	2								9,813	0,077
0,2	ТК № 0,2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
143, 1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
	Итого:	611	24,146	17,661	62,142	504,976	0,284	1,147	200,191	156,945	8,601
	Полдник										
3 40 1,3	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,24	0,54	223,2	0,18
0,18	Вафли	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	200	5,7	4,92	19,56	143,28	0,041	0,242	0,54	224,7	0,27
	Ужин										
528	Соус красный основной	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
106, 1	Рис припущенный	110	2,53	2,475	25,025	145,288	0,033	0,019		3,553	0,349
236	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
123, 2	Компот из свежих плодов груш	170	0,136		10,288	39,304	0,006	0,009	0,731	13,555	0,833
	Итого:	400	12,752	9,904	55,111	372,35	0,259	0,064	17,421	51,984	6,044
	Итого за день:	1 719	57,436	50,692	192,74	1 462,25 5	0,762	1,896	221,12	811,486	16,374
	Итого среднее за 10 дней:		58,134	45,372	201,898	1 435,726	22,047	4,47	146,69	757,064	14,557

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 204,19 руб.

шеф-повар: _____ / Урдиханова М. К.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Митерко Э. А.

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето сад 2025
Возрастная категория: Сад



Ежедневное меню
на 2 июня 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										
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	2,625	2,775	10,95	80,625	0,045	0,173	0,833	164,865	0,165
0,3	Яйцо отварное	58	7,262	6,577	0,4	89,842	0,005	0,02			
266,1	Бутерброды с повидлом	20/5/30,588	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	463	14,877	14,882	61,21	435,567	0,16	0,472	2,083	216,625	1,625
	Завтрак 2ой										
0,04	Сок тыквенный	100	0,5		12,1	47,98	0,01	0,02	1,2	13	0,2
	Итого:	100	0,5		12,1	47,98	0,01	0,02	1,2	13	0,2
	Обед										
486	Салат «Витаминный»	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
3 07 6,1	ТК № 3076.1 Рассольник ленинградский с перловкой (реп. 76) Сб.1	180	1,512	3,681	11,943	86,94	0,072	0,045	5,427	19,044	0,702
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	6	0,096	0,32	0,088	3,616		0,008	0,02	2,88	0,008
222	Зелень в суп	8	0,208	0,048	0,32	2,4		0,016	8	17,84	0,128
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3
0,01	Соль	3								22,08	0,174
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	745	29,181	25,804	79,572	668,284	0,387	0,476	225,889	183,364	13,2
	Полдник										
3 40 1,3	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,256	0,6	248	0,2
0,18	Вафли	50	0,571	0,5	14,286	62	0,006	0,002		1,786	0,107
	Итого:	250	6,371	5,5	22,686	164,222	0,05	0,258	0,6	249,786	0,307
	Ужин										
106,1	Рис припущенный	150	3,5	3,4	34,2	198,1	0,03	0,02		4,85	0,48
236	Печень по – строгановски	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
130,1	Кисель из яблок	190	0,19	0,19	34,776	143,412	0,01	0,01	16,53	7,42	0,561
	Итого:	450	16,03	12,348	92,241	564,412	0,29	0,052	36,9	47,315	6,033
	Итого за день:	2 008	66,959	58,534	267,808	1 880,465	0,897	1,278	266,671	710,089	21,365
	Итого среднее за 10 дней:		80,102	66,831	282,603	2 029,084	1,104	5,101	200,074	931,305	20,21

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 247 руб.

шеф-повар: _____ / Урдиханова М. К.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Митерко Э. А.