

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето ясли 2025
Возрастная категория: Ясли



Ежедневное меню
на 4 июня 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
17,2	Суп молочный с крупой (рис)	180	3,12	3,36	13,2	96,72	0,06	0,204	1,008	197,736	0,204	
266, 1	Бутерброды с повидлом	14,545/ 3,636/2 1,151	1,811	2,858	20,044	113,455	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633	
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18	
	Итого:	370	8,391	9,318	47,238	307,905	0,156	0,226	3,031	386,003	1,017	
	Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09	
	Итого:	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09	
	Обед											
216, 1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27	
3 06 7	ТК № 3067 Щи из св. капусты с картофелем (рец. 67) Сб.1	130	0,901	2,539	4,411	44,07	0,026	0,425	9,603	22,533	0,416	
220, 1	Мясо для супа	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375	
222	Зелень в суп	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	
0,13	Сметана в суп	8	0,12	0,4	0,12	4,52			0,027	3,6		
478	Оладьи из печени(запеченные)	50	8,992	5,342	6	108	0,117	0,883	7	5	3,1	
204, 1	Гречка рассыпчатая	110	6,611	1,716	33,429	158,477	0,176	0,095		14,333	3,366	
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	
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	
0,01	Соль	3								14,72	0,116	
	Итого:	553	26,519	14,832	59,61	501,867	0,416	1,52	36,909	121,401	10,113	
	Полдник											
3 40 1,5	Кефир	168	4,872	4,2	6,72	84	0,067	0,291	1,176	201,6	0,168	
0,14	Печенье	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
	Итого:	188	6,552	6,855	23,46	181,69	0,084	0,303	1,176	208,12	0,64	
	Ужин											
528	Соус красный основной	50	0,543	1,048	2,997	23,93	0,012	0,01	2,35	1,76	0,153	
164, 1	Картофель отварной	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008	
473	Хлебцы рыбные паровые (из минтая)	60	9,9	7,5	4,4	124,4	0,105	26,358	0,58	58,881		
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04	
132	Кисель из кураги	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45	
	Итого:	400	15,391	11,688	63,929	434,098	0,275	26,487	13,125	100,48	2,651	
	Итого за день:	1 606	56,891	42,732	203,547	1 466,10 6	0,96	28,555	210,991	831,205	16,511	
	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: 205,51 руб.

шеф-повар: _____ / Урдиханова М. К.
Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Митерко Э. А.

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето сад 2025
Возрастная категория: Сад



Ежедневное меню
на 4 июня 2025 г.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,87	3,42	14,49	106,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
36,2	Какао на молоке	190	4,38	3,933	17,467	122,75	0,076		2,47	228,428	0,238
	Итого:	400	10,53	7,623	45,967	298,118	0,196	0,207	3,352	411,314	1,096
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
3 02 2	ТК № 3022 Салат из картофеля с солеными огурцами (реп. 22) Сб.1	60	0,82	3,13	5,14	51,96	0,04	0,03	7,2	12,78	0,44
3 06 7	ТК № 3067 Ши из св. капусты с картофелем (реп. 67) Сб.1	180	1,251	3,519	6,111	61,02	0,036	0,585	13,293	31,194	0,576
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
478	Оладьи из печени(запеченные)	70	12,583	7,473	8,4	151,2	0,166	1,234	9,8	7	4,34
204, 1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
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
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								22,08	0,174
	Итого:	735	35,323	21,645	123,434	798,93	0,603	2,155	40,863	195,834	17,01
	Полдник										
3 40 1,5	Кефир	187	5,423	4,675	7,48	93,5	0,073	0,322	1,299	224,4	0,187
0,14	Печенье	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	237	7,103	7,33	24,22	191,19	0,09	0,334	1,299	230,92	0,659
	Ужин										
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	8	0,08	5,84	0,08	52,848		0,008		1,92	0,016
164, 1	Картофель отварной	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
222, 2	Зелень свежая (лук) для подачи к блюдам	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
473	Хлебцы рыбные паровые (из минтая)	70	11,025	6,65	3,85	119	0,112	24,91	0,595	58,905	1,199
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
481	Кисель из брусники	190	0,114	0,076	14,058	57,437			2,85	8,398	0,143
	Итого:	453	17,179	16,454	58,703	460,425	0,312	25,05	20,815	104,018	3,41
	Итого за день:	1 925	70,174	53,091	262,124	1 791,34 3	1,231	27,766	231,329	958,086	24,374
	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: 253,4 руб.

шеф-повар: _____ / Урдиханова М. К.
Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Митерко Э. А.