

День 4
Неделя: 1
Сезон: Лето-Осень 2025 Ясли
Возрастная категория: Ясли 1 корпус



**Ежедневное меню
на 3 июля 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										
185, 1	Соус клюквенный+	50			6,6	24,8			0,34	1,4	0,04
25,2	Запеканка из творога+	90	17,883	2,988	14,886	152,424	0,045	0,189	0,207	107,919	0,486
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
33	чай с сахаром	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
	Итого:	350	20,355	3,258	35,532	295,074	0,093	0,219	0,643	121,067	1,9
	Завтрак 2ой										
0,32	Нектарин+	100	1,06	0,32	8,851	44	0,033	0,027	5,4	6	0,28
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	250	1,06	0,32	8,851	44	0,033	0,027	5,4	12,75	0,281
	Обед										
214, 1	Перец сладкий свежий порциями+	30	0,375		1,575	7,65	0,03	0,023	75	2,4	0,18
69,1	Борщ с фасолью и картофелем+	150	2,3	3,1	9,6	76,2	0,05	0,04	3,24	26,2	0,98
222, 1	Зелень свежая (укроп) для подачи к блюдам+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
239, 1	Мясо для супа (куры)+	8	6,384	6,104	0,076	80,64	0,036		0,904	9,476	0,56
0,13	Сметана в суп+	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
106, 1	Рис припущенный+	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
256, 5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	60	4,24	2,04	2,24	44,8	0,01	0,01	4,05	16,27	0,5
0,12	Сок персиковый+	150	0,45		25,49	98,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной+	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
222, 2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	530	17,619	14,254	68,881	482,285	0,221	0,185	102,227	109,916	4,914
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	160	4,16	4,267	7,573	82,987	0,043	0,171	0,832	163,605	0,075
270, 2	Гренки с сыром+	40	6,536	6,056	25,016	180,922	0,058	0,051	0,291	115,48	0,651
	Итого:	200	10,696	10,323	32,589	263,909	0,101	0,222	1,123	279,085	0,726
	Ужин										
58	Икра кабачковая+	50	1,125	3,875	6,125	55,75	0,025	0,025	8,913	22,075	0,613
259, 3	Рагу по-домашнему с птицей+	140	11,362	14,26	11,76	220,784	0,113	0,13	13,318	23,347	1,52
126, 1	Компот из смородины черной+	180	0,6	0,12	21,967	85,752	0,012	0,024	108	19,848	0,768
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	400	15,067	18,615	50,112	415,386	0,202	0,201	130,23	75,77	4,07
	Итого за день:	1 730	64,797	46,769	195,965	1 500,65 4	0,65	0,853	239,624	598,588	11,891
	Итого среднее за 10 дней:		62,018	47,77	208,646	1 495,798	0,775	1,161	124,209	707,922	14,145

Стоимость рациона
Стоимость по плану 211 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней:

И.о шеф повара:  / Ромашкина В.А.

Бухгалтер:  / Уружбекова И.Р.