

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-зима ясли 2024 г  
 Возрастная категория: Ясли корп.1



УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ ДС № 7  
 "Жар-птица"  
 Алтынбаева Е.А.  
 М. П. 12 декабря 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
 на 13 декабря 2024 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
<b>Завтрак</b>											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
0,25	Батон нарезной+	30	3,42	0,405	21,015	103,335	0,072	0,027		10,35	0,855
0,22	Мёд+	20	0,16		16,04	62			0,4	2,8	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10,24</b>	<b>6,305</b>	<b>63,149</b>	<b>351,765</b>	<b>0,192</b>	<b>0,187</b>	<b>3,08</b>	<b>340,07</b>	<b>1,435</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,45	0,06	1,2	6,75	0,015	0,015	4,2	10,2	0,3
80,1	Рассольник ленинградский+	152	1,419	3,141	9,829	75,696	0,051	0,041	4,286	12,768	0,567
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп+	3	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
234,5	Рыба минтай припущенная+	60	15,87	0,77	0,51	72,08	0,525	0,075	1,365	29,47	0,42
164,1	Картофель отварной+	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	4	0,034	2,897	0,051	26,417		0,006		0,96	0,006
0,44	Сок фруктовый+	156	0,468		21,518	83,637	0,031	0,01	3,12	28,07	0,624
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>622</b>	<b>28,567</b>	<b>14,154</b>	<b>64,772</b>	<b>505,476</b>	<b>0,81</b>	<b>0,294</b>	<b>27,907</b>	<b>140,373</b>	<b>4,874</b>
<b>Полдник</b>											
148,2	Ватрушка с творогом+	60	8,5	2,1	27,3	153,7	0,09	0,1	0,11	39,08	0,95
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>12,4</b>	<b>6,1</b>	<b>34,4</b>	<b>231,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,26</b>	<b>0,89</b>	<b>192,46</b>	<b>1,02</b>
<b>Ужин</b>											
254	Зразы рубленные с луком и яйцом+	80	12	8	6,32	145,6	0,06	0,06	2,62	27,6	1,9
212,1	Капуста тушеная+	150	4,125	9,195	16,935	151,92	0,06	0,09	65,055	101,58	2,025
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>18,925</b>	<b>17,675</b>	<b>36,965</b>	<b>409,12</b>	<b>0,19</b>	<b>0,19</b>	<b>67,755</b>	<b>147,22</b>	<b>6,155</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 692</b>	<b>70,532</b>	<b>44,264</b>	<b>208,786</b>	<b>1 538,411</b>	<b>1,342</b>	<b>0,961</b>	<b>104,632</b>	<b>839,123</b>	<b>15,784</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>65,055</b>	<b>52,186</b>	<b>213,526</b>	<b>1 572,947</b>	<b>7,927</b>	<b>0,975</b>	<b>119,782</b>	<b>745,621</b>	<b>14,558</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 193,25 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Специалист по закупкам: \_\_\_\_\_ / Юсупова И. Р.