

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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
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
	Итого:	350	10,24	6,305	63,149	351,765	0,192	0,187	3,08	340,07	1,435
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед											
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
	Итого:	622	28,567	14,154	64,772	505,476	0,81	0,294	27,907	140,373	4,874
Полдник											
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
	Итого:	210	12,4	6,1	34,4	231,5	0,13	0,26	0,89	192,46	1,02
Ужин											
254	Зразы рубленые 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
	Итого:	410	18,925	17,675	36,965	409,12	0,19	0,19	67,755	147,22	6,155
	Итого за день:	1 692	70,532	44,264	208,786	1 538,411	1,342	0,961	104,632	839,123	15,784
	Итого среднее за 10 дней:		65,055	52,186	213,526	1 572,947	7,927	0,975	119,782	745,621	14,558

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.