

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли 2024 г
Возрастная категория: Ясли корп.1



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС № 7
"Жар-птица"
Алтынбаева Е. А.
М. П. 29 ноября 2024 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 2 декабря 2024 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											
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)++	160	2,773	2,987	11,733	85,973	0,053	0,181	0,896	175,765	0,181
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	6,383/5 /30,336	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	Итого:	351	8,733	12,817	25,787	241,053	70,913	0,181	2,856	464,305	0,491
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
83,1	Суп из овощей+	149	1,093	2,98	6,556	58,309	0,04	0,03	5,294	15,079	0,457
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп+	3	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
492	Язык отварной	50	11,192	7,008		107,167	0,037	0,095		21,782	0,854
204,1	Гречка рассыпчатая+	90	5,409	1,404	27,351	129,663	0,144	0,077		11,727	2,754
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	580	27,755	16,646	84,191	578,19	0,325	0,354	15,028	154,417	7,58
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
0,18	Вафли+	20	0,96	0,84	24	104,16	0,01	0,004		3	0,18
	Итого:	220	6,16	6,173	33,467	207,893	0,063	0,217	1,04	207,507	0,273
Ужин											
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	63	0,945	3,78	6,3	63	0,016	0,047	32,13	12,6	1,26
0,3	Яйцо отварное+	60	7,087	6,419	0,391	87,679	0,005	0,019			
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,44	Сок фруктовый+	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	454	19,52	13,575	98,323	483,966	0,286	0,171	36,13	81,793	4,758
	Итого за день:	1 705	62,968	49,411	249,268	1 549,102	71,647	0,953	93,054	943,023	13,203
	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: 187,19 руб.

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____

Специалист по закупкам: _____ / Юсупова И. Р.