

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.**

№ 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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>8,733</b>	<b>12,817</b>	<b>25,787</b>	<b>241,053</b>	<b>70,913</b>	<b>0,181</b>	<b>2,856</b>	<b>464,305</b>	<b>0,491</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,029</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>27,755</b>	<b>16,646</b>	<b>84,191</b>	<b>578,19</b>	<b>0,325</b>	<b>0,354</b>	<b>15,028</b>	<b>154,417</b>	<b>7,58</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>6,16</b>	<b>6,173</b>	<b>33,467</b>	<b>207,893</b>	<b>0,063</b>	<b>0,217</b>	<b>1,04</b>	<b>207,507</b>	<b>0,273</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>454</b>	<b>19,52</b>	<b>13,575</b>	<b>98,323</b>	<b>483,966</b>	<b>0,286</b>	<b>0,171</b>	<b>36,13</b>	<b>81,793</b>	<b>4,758</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 705</b>	<b>62,968</b>	<b>49,411</b>	<b>249,268</b>	<b>1 549,102</b>	<b>71,647</b>	<b>0,953</b>	<b>93,054</b>	<b>943,023</b>	<b>13,203</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: 187,19 руб.

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

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_

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