

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима ясли 2024 г
 Возрастная категория: Ясли корп.1



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ ДС № 7
 "Жао-птица"
 Алтынбаева Е. А.
 М. П. 3 декабря 2024 г.
 Подпись: _____

**Ежедневное меню
 на 4 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
Завтрак											
312, 2	Икра кабачковая порционная+	48	0,816	6,384	2,448	71,04	0,014	0,029	3,36	20,64	0,336
24,1	Омлет с сыром+	100	7,6	7,8	1,2	104	0,03	0,18	0,14	111,45	0,99
32,1	Чай+	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
0,15	Мармелад+	25	0,025		19,85	80,25				1	0,1
0,25	Батон нарезной+	24	2,736	0,324	16,812	82,668	0,058	0,022		8,28	0,684
	Итого:	347	11,777	14,708	40,41	342,158	0,102	0,26	3,8	156,21	4,57
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
Обед											
309, 1	Огурцы соленые порциями+	41	0,277	0,038	0,666	4,1	0,008	0,008	2,05	9,43	0,246
73,1	Щи из свежей капусты+	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
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, 6	Рыба кета припущенная	70	11,922	6,871		110,18	0,258		1,163	17,683	0,495
164, 1	Картофель отварной+	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
0,44	Сок фруктовый+	151	0,453		20,828	80,956	0,03	0,01	3,02	27,17	0,604
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	Итого:	603	24,309	17,119	58,142	486,974	0,508	0,187	29,518	136,529	4,751
Полдник											
281	Кефир*+	149	4,321	3,725	5,96	74,5	0,06	0,258	1,043	178,8	0,149
151, 2	Булочки с изюмом+	60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
	Итого:	209	10,321	9,125	44,36	278,2	0,17	0,358	1,173	226,61	1,479
Ужин											
3,1	Каша рисовая молочная+	200	6,933	5,2	35,733	218,4	0,067	0,2	0,96	194,893	0,427
273, 4	Напиток лимонный	170	0,385		19,255	79,05	0,005		4,522	4,981	0,114
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	9,959	5,68	68,669	368,25	0,141	0,23	5,482	213,874	2,101
	Итого за день:	1 659	56,406	46,672	221,381	1 518,26	0,951	1,056	204,973	749,223	15,102
	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: 189,59 руб.

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Специалист по закупкам: _____ / Юсупова И. Р.