

День: 4
 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. 4 декабря 2024 г.
 Подпись

**Ежедневное меню
 на 5 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											
7,1	Каша пшеничная молочная+	160	9,28	4,373	40,64	242,56	0,149	0,192	0,747	148,747	2,123
1	Масло в кашу+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,25	Батон нарезной+	31	3,534	0,419	21,716	106,78	0,074	0,028		10,695	0,884
1,1	Масло+	5	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
	Итого:	351	14,514	15,092	74,906	498,97	0,234	0,3	1,107	218,572	3,916
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
Обед											
60,1	Икра свекольная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
222	Зелень в суп+	3	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
255,1	Голубцы ленивые (с соусом основным)+	180	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18
0,44	Сок фруктовый+	167	0,501		23,035	89,534	0,033	0,011	3,34	30,049	0,668
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	603	22,811	23,3	65,595	558,744	0,291	0,141	51,73	167,989	6,665
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
148,2	Ватрушка с творогом+	60	8,5	2,1	27,3	153,7	0,09	0,1	0,11	39,08	0,95
	Итого:	210	12,4	6,1	34,4	231,5	0,13	0,26	0,89	192,46	1,02
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,6	0,15	2,25	12,45	0,03	0,03	15	8,4	0,54
201,1	Картофель, тушеный с молоком, яйцом и сметаной+	160	5,237	2,475	26,901	148,789	0,032	0,171	14,133	38,485	1,675
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	8,577	3,105	63,537	318,599	0,132	0,231	29,223	65,745	3,895
	Итого за день:	1 664	58,702	47,626	247,938	1 648,362	0,807	0,961	87,95	663,766	17,796
	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: 192,99 руб.

Шеф-повар:  / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Специалист по закупкам: _____ / Юсупова И. Р.