

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад 2023 г.
Возрастная категория: Дети сад корп.1



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС № 7
"Жар-птица"
Алтынбаева Е. А.
М. П. 3 ноября 2023 г.
Подпись

Ежедневное меню
на 7 ноября 2023 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										
144,2	Запеканка из творога+	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон нарезной+	30	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	380	25,87	22,58	49,086	497,14	0,21	0,61	1,44	237,18	2,39
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
236	Печень по – строгановски+	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
0,06	Сок яблочный+	202	1,01	0,202	27,876	108,353	0,04	0,02	4,04	40,4	0,808
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	776	35,55	25,596	120,026	819,377	0,7	0,323	38,356	198,204	14,737
	Полдник										
0,4	Пряники+	40	1,344	2,124	13,392	78,152	0,014	0,01		5,216	0,378
281	Кефир*+	178	5,162	4,45	7,12	89	0,069	0,307	1,246	213,6	0,178
	Итого:	218	6,506	6,574	20,512	167,152	0,083	0,316	1,246	218,816	0,556
	Ужин										
311,1	Томаты консервированные порциями+	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	500	27,69	17,42	54,832	508,82	0,402	0,178	247	87,14	8,4
	Итого за день:	1 974	95,656	72,21	254,256	2 035,169	1,425	1,447	453,042	757,34	28,282
	Итого среднее за 10 дней:		78,746	62,388	299,005	2 019,919	1,091	3,613	159,359	884,876	18,724

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 181,49 руб.

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шошина Е. А.