

День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-зима ясли 2023 г  
Возрастная категория: Ясли корп.1



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

**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		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
144,2	Запеканка из творога+	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной+	30	3,42	0,405	21,015	103,335	0,072	0,027		10,35	0,855
1,1	Масло+	5	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>21,71</b>	<b>23,765</b>	<b>41,317</b>	<b>461,63</b>	<b>0,172</b>	<b>0,497</b>	<b>1,11</b>	<b>344,91</b>	<b>2,005</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
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
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
222	Зелень в суп+	3	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
236,1	Печень по – строгановски+	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
0,06	Сок яблочный+	202	0,606		27,863	108,299	0,04	0,013	4,04	36,347	0,808
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
	<b>Итого:</b>	<b>623</b>	<b>27,326</b>	<b>19,52</b>	<b>93,233</b>	<b>636,949</b>	<b>0,526</b>	<b>0,237</b>	<b>30,62</b>	<b>156,487</b>	<b>10,97</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир*+	148	4,292	3,7	5,92	74	0,059	0,257	1,036	177,6	0,148
0,4	Пряники+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>168</b>	<b>5,972</b>	<b>6,355</b>	<b>22,66</b>	<b>171,69</b>	<b>0,076</b>	<b>0,269</b>	<b>1,036</b>	<b>184,12</b>	<b>0,62</b>
<b>Ужин</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями+	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	180	20,28	15,216	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,502
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>23,86</b>	<b>15,736</b>	<b>38,262</b>	<b>404,4</b>	<b>0,358</b>	<b>0,142</b>	<b>186,07</b>	<b>78,116</b>	<b>7,332</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 576</b>	<b>78,898</b>	<b>65,406</b>	<b>202,822</b>	<b>1 706,679</b>	<b>1,154</b>	<b>1,16</b>	<b>342,586</b>	<b>775,633</b>	<b>22,577</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,884</b>	<b>52,699</b>	<b>213,427</b>	<b>1 537,789</b>	<b>7,926</b>	<b>1,004</b>	<b>118,257</b>	<b>741,173</b>	<b>14,767</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 151,18 руб.

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

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Шошина Е. А.