

День: 3  
 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. 7 ноября 2023 г.  
 Подпись

**Ежедневное меню  
 на 8 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>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	59	1,097	0,222	8,291	39,333	0,012	0,012	2,832	2,95	0,236
24,1	Омлет с сыром+	120	15,15	15,45	2,25	208,05	0,06	0,36	0,285	222,9	1,995
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,17	Джем+	18	0,108		12,276	47,088			7,2	3,96	0,09
0,25	Батон нарезной+	40	5,067	0,6	31,133	153,107	0,107	0,04		15,333	1,267
	<b>Итого:</b>	<b>437</b>	<b>22,222</b>	<b>16,472</b>	<b>54,151</b>	<b>453,178</b>	<b>0,178</b>	<b>0,452</b>	<b>10,717</b>	<b>262,743</b>	<b>6,868</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями+	58	0,392	0,054	0,943	5,8	0,012	0,012	2,9	13,34	0,348
73,1	Щи из свежей капусты+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,026	0,026	11,133	35,093	0,528
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
234,3	Рыба горбуша припущенная+	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной+	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>	<b>777</b>	<b>27,944</b>	<b>17,572</b>	<b>85,457</b>	<b>609,543</b>	<b>0,406</b>	<b>0,352</b>	<b>97,507</b>	<b>139,353</b>	<b>5,571</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка*+	182	5,278	4,55	7,644	93,022	0,04	0,023	0,546	225,68	0,182
494	Булочка с орехами и курагой	70	5,56	5,15	37,09	216,8	0,088	0,09	0,078	32,21	1,135
	<b>Итого:</b>	<b>252</b>	<b>10,838</b>	<b>9,7</b>	<b>44,734</b>	<b>309,822</b>	<b>0,128</b>	<b>0,113</b>	<b>0,624</b>	<b>257,89</b>	<b>1,317</b>
<b>Ужин</b>											
3,1	Каша рисовая молочная+	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>10,8</b>	<b>5,66</b>	<b>76,4</b>	<b>404,2</b>	<b>0,155</b>	<b>0,24</b>	<b>6,28</b>	<b>212,26</b>	<b>1,514</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 006</b>	<b>72,205</b>	<b>49,434</b>	<b>270,242</b>	<b>1 817,294</b>	<b>0,888</b>	<b>1,187</b>	<b>120,128</b>	<b>891,246</b>	<b>17,57</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,746</b>	<b>62,388</b>	<b>299,005</b>	<b>2 019,919</b>	<b>1,091</b>	<b>3,613</b>	<b>159,359</b>	<b>884,876</b>	<b>18,724</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 181,72 руб.

Повар: Сафина Ф. Н.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Шошина Е. А.