

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли 2023 г
Возрастная категория: Ясли корп.1



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБОУ ДС № 7
"Жур-птица"
Алтынбаева Е. А.
М. П.
7 ноября 2023 г.
Подпись: *[Signature]*

**Ежедневное меню
на 8 ноября 2023 г.**

№ рецептур	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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	39	0,725	0,146	5,48	211,244	0,008	0,008	1,872	1,95	0,156
24,1	Омлет с сыром+	100	12,667	13	2	173,333	0,05	0,3	0,233	185,75	1,65
32,1	Чай+	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
0,17	Джем+	18	0,108		12,276	47,088			7,2	3,96	0,09
0,25	Батон нарезной+	25	2,85	0,338	17,513	86,113	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	332	16,95	13,684	37,369	521,977	0,118	0,36	9,605	215,125	5,069
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями+	39	0,263	0,036	0,634	3,9	0,008	0,008	1,95	8,97	0,234
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
234,3	Рыба горбуша припущенная+	70	14,35	4,55		98	0,14	0,112	0,63	14	0,42
164,1	Картофель отварной+	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
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+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	Итого:	648	26,839	15,372	75,904	545,957	0,366	0,298	91,865	111,396	4,932
Полдник											
281,1	Ряженка*+	151	4,379	3,775	6,342	76,507	0,03	0,02	0,453	187,24	0,151
494	Булочка с орехами и курагой	60	4,764	4,416	31,788	185,832	0,076	0,077	0,067	27,612	0,973
	Итого:	211	9,143	8,191	38,13	262,339	0,106	0,097	0,52	214,852	1,124
Ужин											
3,1	Каша рисовая молочная+	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	329	8,092	4,364	57,014	301,99	0,122	0,179	4,71	164,098	1,929
	Итого за день:	1 595	61,324	41,633	215,542	1 662,675	0,726	0,956	110,451	719,721	14,779
	Итого среднее за 10 дней:		61,884	52,699	213,427	1 537,789	7,926	1,004	118,257	741,173	14,767

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 149,68 руб.

Повар: *[Signature]* / Сафина Ф. Н.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шошина Е. А.