

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Зима -весна сад 2024 г
 Возрастная категория: Дети сад корп.1



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель МБДОУ ДС № 7
 Халилова М. П.
 29 декабря 2023 г.

**Ежедневное меню
 на 9 января 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											
312,2	Икра кабачковая порционная+	49	0,833	6,517	2,499	72,52	0,015	0,029	3,43	21,07	0,343
103,1	Макаронные изделия отварные+	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,15	Мармелад+	30	0,03		23,82	96,3				1,2	0,12
268	Бутерброды с маслом+	7/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	466	15,763	18,387	115,849	583,18	0,295	0,159	3,53	64,08	3,573
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											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	49	0,539	0,049	1,715	9,8	0,005	0,01	7,35	4,9	0,392
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
267	Жаркое домашнему из говядины+	180	11,7	7,2	19,98	194,4	0,14	0,18	8,28	28,8	2,52
0,44	Сок фруктовый+	195	0,975	0,195	26,91	104,598	0,039	0,02	3,9	39	0,78
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	700	22,106	15,284	75,425	523,172	0,318	0,332	26,484	149,664	6,889
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,18	Вафли+	50	0,96	0,84	24	104,16	0,01	0,004		3	0,18
	Итого:	230	5,55	5,61	32,46	197,22	0,055	0,148	0,936	201,36	0,27
Ужин											
264,1	Печень по-деревенски+	60	12,645	10,185	8,79	177,75	0,255		28,238	17,468	5,693
106,1	Рис припущенный+	120	2,8	2,72	27,36	158,48	0,024	0,016		3,88	0,384
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,1	Хлеб пшеничный+	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	419	21,65	14,944	73,223	525,42	0,417	0,295	29,388	73,42	7,593
	Итого за день:	1 915	65,109	54,265	306,757	1 871,672	1,115	0,954	225,338	504,524	20,525
	Итого среднее за 10 дней:		83,923	65,977	294,967	2 096,622	1,196	1,432	134,448	912,013	19,329

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

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.
 Врач(диетсестра): _____ /
 Бухгалтер: _____ / Шошина Е. А.