

День: 4
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.
8 ноября 2023 г.
Подпись

Ежедневное меню
на 9 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 | | | | | | | | | | | |
| 7,1 | Каша пшеничная молочная+ | 200 | 11,6 | 5,5 | 50,8 | 303,2 | | 24 | 0,93 | 185,94 | 2,66 |
| 1 | Масло в кашу+ | 7 | 0,056 | 5,082 | 0,084 | 46,242 | | 0,014 | | 1,68 | 0,014 |
| 34 | Чай с молоком+ | 200 | 1,9 | 1,9 | 14,8 | 83,9 | 0,02 | 0,08 | 0,48 | 75 | 1,19 |
| 0,25 | Батон нарезной+ | 40 | 5,067 | 0,6 | 31,133 | 153,107 | 0,107 | 0,04 | | 15,333 | 1,267 |
| 0,22 | Мед+ | 11 | 0,088 | | 8,822 | 34,1 | | | | 0,22 | 1,54 |
| | Итого: | 458 | 18,711 | 13,082 | 105,639 | 620,549 | 0,127 | 24,134 | 1,63 | 279,493 | 5,219 |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 253,2 | Суп картофельный с клецками+ | 200 | 2,752 | 3,816 | 18,248 | 118,4 | 0,088 | | 9,224 | 20,432 | 0,832 |
| 300,2 | Клецки+ | 25 | 1,461 | 1,383 | 6,044 | 42,502 | 0,02 | 0,034 | | 17,221 | 0,159 |
| 222 | Зелень в суп+ | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,2 | 1,5 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 261 | Котлеты рубленые из птицы*+ | 82 | 13,243 | 12,146 | 13,797 | 217,3 | 0,092 | 0,133 | 0,748 | 34,953 | 1,333 |
| 212,1 | Калуста тушённая+ | 150 | 4,12 | 9,19 | 16,94 | 151,92 | 0,06 | 0,09 | 65,06 | 101,58 | 2,02 |
| 273 | Напиток "Валитек"+ | 200 | 0,34 | 0,18 | 31,29 | 133,12 | | | 1,28 | 8,64 | 2,08 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 51 | 3,366 | 0,612 | 17,442 | 90,28 | 0,092 | 0,041 | | 17,85 | 1,989 |
| 0,01 | Соль+ | 4 | | | | | | | | 14,72 | 0,116 |
| | Итого: | 717 | 25,412 | 27,357 | 103,961 | 755,022 | 0,352 | 0,308 | 81,312 | 226,546 | 8,609 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячённое+ | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 103,4 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| 0,14 | Печенье+ | 30 | 1,008 | 1,593 | 10,044 | 58,614 | 0,01 | 0,007 | | 3,912 | 0,283 |
| | Итого: | 230 | 6,108 | 6,893 | 19,444 | 162,014 | 0,06 | 0,167 | 1,04 | 224,312 | 0,383 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 26,1 | Запеканка из творога с морковью+ | 200 | 23,94 | 26,084 | 33,89 | 458,19 | 0,11 | 0,44 | 1,58 | 272,87 | 1,34 |
| 183 | Соус сметанный+ | 30 | 0,46 | 0,62 | 1,7 | 14,56 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 6,62 | 0,05 |
| 129,1 | Кисель из клюквы+ | 200 | 0,1 | | 27,608 | 115,48 | | | 1,2 | 6,48 | 0,16 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 41 | 3,895 | 0,461 | 23,924 | 117,67 | 0,082 | 0,031 | | 11,788 | 0,974 |
| | Итого: | 471 | 28,395 | 27,165 | 87,122 | 705,9 | 0,202 | 0,481 | 2,79 | 297,758 | 2,524 |
| | Итого за день: | 1 976 | 78,666 | 74,537 | 325,965 | 2 286,165 | 0,771 | 25,11 | 251,772 | 1 044,108 | 18,934 |
| | 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: 188,88 руб.

Повар: Корсаева / Сафина Ф. Н.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шошина Е. А.