

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли 2023 г
Возрастная категория: Ясли корп.1



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС № 7
"Жур-птица"
Алтынбаева Е. А.
М. П.
Подпись
8 ноября 2023 г.

**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 | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 7,1 | Каша пшеничная молочная+ | 150 | 8,7 | 4,1 | 38,1 | 227,4 | 0,14 | 0,18 | 0,7 | 139,45 | 1,99 |
| 1 | Масло в кашу+ | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,06 | 33,03 | | 0,01 | | 1,2 | 0,01 |
| 34 | Чай с молоком+ | 150 | 1,6 | 1,6 | 12,4 | 70,4 | 0,01 | 0,06 | 0,36 | 56,25 | 0,89 |
| 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 |
| | Итого: | 340 | 13,82 | 14,805 | 71,665 | 480,365 | 0,222 | 0,287 | 1,06 | 208,93 | 3,755 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко+ | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 32,01 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| | Итого: | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 32,01 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 253,2 | Суп картофельный с клецками+ | 150 | 2,06 | 2,86 | 13,69 | 88,8 | 0,066 | | 6,918 | 15,32 | 0,624 |
| 300,2 | Клецки+ | 15 | 0,874 | 0,83 | 3,612 | 25,434 | 0,012 | 0,021 | | 10,329 | 0,095 |
| 222 | Зелень в суп+ | 3 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,6 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 261 | Котлеты рубленые из птицы*+ | 62 | 9,951 | 8,969 | 10,313 | 162,233 | 0,072 | 0,103 | 0,558 | 26,557 | 1,002 |
| 212,1 | Капуста тушённая+ | 150 | 4,125 | 9,195 | 16,935 | 151,92 | 0,06 | 0,09 | 65,055 | 101,58 | 2,025 |
| 273,2 | Компот из мандаринов*+ | 150 | 0,3 | | 20,278 | 83 | 0,018 | 0,011 | 6,128 | 18,015 | 0,105 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 41 | 2,706 | 0,492 | 14,022 | 72,601 | 0,072 | 0,031 | | 14,35 | 1,599 |
| 0,01 | Соль+ | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 574 | 20,066 | 22,356 | 78,93 | 584,588 | 0,3 | 0,266 | 83,659 | 208,341 | 5,617 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячённое+ | 150 | 3,9 | 4 | 7,1 | 77,8 | 0,04 | 0,16 | 0,78 | 153,38 | 0,07 |
| 0,14 | Печенье+ | 20 | 1,68 | 2,655 | 16,74 | 97,69 | 0,017 | 0,012 | | 6,52 | 0,472 |
| | Итого: | 170 | 5,58 | 6,655 | 23,84 | 175,49 | 0,057 | 0,172 | 0,78 | 159,9 | 0,542 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 26,1 | Запеканка из творога с морковью+ | 150 | 17,95 | 20,13 | 25,42 | 343,65 | 0,08 | 0,33 | 1,19 | 204,65 | 1 |
| 183 | Соус сметанный+ | 25 | 0,4 | 0,5 | 1,4 | 12,1 | | 0,01 | 0,01 | 5,52 | 0,04 |
| 129,1 | Кисель из клюквы+ | 150 | 0,1 | | 20,706 | 86,56 | | | 0,09 | 4,86 | 0,12 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 31 | 2,728 | 0,496 | 14,136 | 73,16 | 0,072 | 0,031 | | 14,467 | 1,612 |
| | Итого: | 356 | 21,178 | 21,126 | 61,662 | 515,47 | 0,152 | 0,371 | 1,29 | 229,497 | 2,772 |
| | Итого за день: | 1 515 | 60,674 | 64,972 | 243,447 | 1 787,923 | 0,753 | 1,111 | 210,539 | 818,667 | 14,336 |
| | 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: 156,97 руб.

Повар: Рахметова / Сафина Ф. Н.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шошина Е. А.