

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли 2024 г.
Возрастная категория: Ясли корп.1



УТВЕРЖДАЮ
Заведующего МБДОУ ДС № 7
Харина Э.Ф.
25 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+	39	0,663	5,187	1,989	57,72	0,012	0,023	2,73	16,77	0,273
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
32,1	Чай+	160	0,64	0,213	0,107	4,48		0,032	0,32	15,829	2,624
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
0,15	Мармелад+	30	0,03		23,82	96,3				1,2	0,12
	Итого:	364	12,973	13,755	96,931	460,935	0,237	0,152	3,05	64,569	4,968
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
Обед											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	30	0,3	0,03	1,05	6	0,003	0,006	4,5	3	0,225
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
267,1	Жаркое подомашнему из говядины+	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
0,44	Сок фруктовый+	156	0,468		21,518	83,637	0,031	0,01	3,12	28,07	0,624
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	579	25,652	25,818	62,356	582,726	0,34	0,108	35,21	116,61	7,182
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,18	Вафли+	25	1,2	1,05	30	130,2	0,013	0,005		3,75	0,225
	Итого:	175	5,1	5,05	37,1	208	0,053	0,165	0,78	157,13	0,295
Ужин											
60,2	Икра морковная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
264,1	Печень по-деревенски+	60	12,65	10,19	8,79	177,75	0,255		28,24	17,47	5,69
106,1	Рис припущенный+	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
35,1	Кофейный напиток+	165	2,09	1,32	11,783	63,712	0,055	0,209	0,957	196,746	0,484
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	385	19,9	17,78	58,243	478,042	0,407	0,266	32,507	243,779	8,291
	Итого за день:	1 603	63,665	62,443	264,429	1 772,383	1,065	0,712	236,547	598,088	22,936
	Итого среднее за 10 дней:		64,138	53,699	214,326	1 602,884	7,948	1,141	107,016	747,88	15,258

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 181,72 руб.

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шошина Е. А.