

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима сад 2023 г.
 Возрастная категория: Дети сад корп. 1



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ ДС № 7
 "Жар-птица"
 Алтынбаева Е. А.
 9 ноября 2023 г.
 Подпись: *[Signature]*

Ежедневное меню
 на 10 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											
310,1	Зеленый горошек консервированный +	62	1,624	0,116	3,852	22,733	0,068	0,068	6,2	12,4	0,434
15,1	Омлет натуральный+	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон нарезной+	40	5,067	0,6	31,133	153,107	0,107	0,04			
1,1	Масло+	7	0,056	5,075	0,091	46,242				15,333	1,267
	Итого:	409	19,247	17,641	51,393	439,092	0,285	0,64	7,5	138,473	3,905
Завтрак 2ой											
0,48	Сок абрикосовый+	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8
	Итого:	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8
Обед											
64,1	Салат из свеклы+	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
85,1	Суп картофельный с крупой+	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
225,1	Запеканка из печени с рисом+	150	25,373	7,56	21	253,628	0,143		15,278	19,815	3,21
183	Соус сметанный+	28	0,429	0,579	1,587	13,589	0,009	0,009	0,009	6,179	0,047
273,5	Напиток апельсиновый+	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
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:	723	39,478	18,421	86,911	679,077	0,327	0,17	38,807	117,014	7,312
Полдник											
281	Кефир*+	164	4,756	4,1	6,56	82	0,064	0,282	1,148	196,8	0,164
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	234	9,716	7,48	52,29	315,1	0,144	0,362	1,198	216,45	0,851
Ужин											
248	Сельдь с раст. маслом+	50	6,842	5,617	0,033	77,317				38,6	0,008
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный+	50	4,75	0,563	29,175	143,5	0,1	0,038		14,375	1,188
	Итого:	450	14,992	10,369	64,778	418,827	0,233	0,151	13,71	98,215	3,203
	Итого за день:	2 016	84,033	53,911	289,372	1 983,696	1,028	1,403	73,215	580,152	17,07
	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: 191,9 руб.

Повар: *[Signature]* / Сафина Ф. Н.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Шошина Е. А.