

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



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

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		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
310,1	Зеленый горошек консервированный +	41	1,074	0,077	2,542	15,027	0,045	0,045	4,1	8,2	0,287
15,1	Омлет натуральный+	120	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82	1,92
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной+	30	3,42	0,405	21,015	103,335	0,072	0,027		10,35	0,855
7	Сыр ( порциями)	7	1,624	2,065		25,2		0,002	0,005	61,6	0,07
1,1	Масло+	7	0,084	7,098	0,126	64,68		0,014		2,352	0,014
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>20,102</b>	<b>23,245</b>	<b>36,795</b>	<b>434,162</b>	<b>0,227</b>	<b>0,618</b>	<b>5,155</b>	<b>343,362</b>	<b>3,586</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,48	Сок абрикосовый+	150	0,45		25,49	98,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,45</b>		<b>25,49</b>	<b>98,65</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>9</b>	<b>7,5</b>	<b>1,35</b>
<b>Обед</b>											
64,1	Салат из свеклы+	60	0,75	2,55	7,5	56,7	0,015	0,015	2,37	19,8	0,75
81,1	Суп картофельный+	150	1,5	1,7	11,5	70	0,07	0,05	6,01	12,5	0,67
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп+	3	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
225,1	Запеканка из печени с рисом+	100	16,888	5,05	14	169,05	0,095		10,185	13,21	2,14
183	Соус сметанный+	23	0,368	0,46	1,288	11,132		0,009	0,009	5,078	0,037
273,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>27,602</b>	<b>13,692</b>	<b>62,58</b>	<b>489,853</b>	<b>0,272</b>	<b>0,145</b>	<b>32,574</b>	<b>98,768</b>	<b>5,763</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
301	Булочка российская+	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,601</b>	<b>6,647</b>	<b>45,197</b>	<b>274,8</b>	<b>0,129</b>	<b>0,329</b>	<b>1,093</b>	<b>196,843</b>	<b>0,739</b>
<b>Ужин</b>											
248	Сельдь с раст. маслом+	42	5,744	4,715	0,032	64,943				32,424	0,006
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,08	20,985	139,005	0,129	0,11	10,809	37,035	1,095
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>372</b>	<b>11,729</b>	<b>9,35</b>	<b>45,632</b>	<b>318,998</b>	<b>0,201</b>	<b>0,142</b>	<b>12,984</b>	<b>89,609</b>	<b>3,341</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 637</b>	<b>68,484</b>	<b>52,934</b>	<b>215,694</b>	<b>1 616,462</b>	<b>0,858</b>	<b>1,293</b>	<b>60,806</b>	<b>736,082</b>	<b>14,779</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,884</b>	<b>52,699</b>	<b>213,427</b>	<b>1 537,789</b>	<b>7,926</b>	<b>1,004</b>	<b>118,257</b>	<b>741,173</b>	<b>14,767</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 157,72 руб.

Повар: Сафина Ф. Н. / Сафина Ф. Н.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Шошина Е. А.