

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Зима-весна ясли 2024 г.  
Возрастная категория: Ясли корп.1



УТВЕРЖДАЮ  
подписавшего МБДОУ ДС № 7  
Халитова Ф. П.  
10 января 2024 г.

**Ежедневное меню  
на 11 января 2024 г.**

№ рецептур уры	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
<b>Завтрак</b>											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
33	Чай с сахаром+	170	0,181		0,034	46,24		0,011	0,091	4,579	0,759
0,25	Батон нарезной+	26	2,964	0,351	18,213	89,557	0,062	0,023		8,97	0,741
1,1	Масло+	5	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
	<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>6,405</b>	<b>8,221</b>	<b>30,437</b>	<b>270,697</b>	<b>0,122</b>	<b>0,205</b>	<b>0,821</b>	<b>161,809</b>	<b>1,75</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый+	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>		<b>13,793</b>	<b>53,613</b>	<b>0,02</b>	<b>0,007</b>	<b>2</b>	<b>17,993</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
239,1	Мясо для супа (куры)+	12	9,576	9,156	0,114	120,96	0,054		1,356	14,214	0,84
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп+	3	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
236	Печень по – строгановски+	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
272,1	Перловка отварная+	100	2,56	2,72	20,66	117	0,04			16,68	0,62
123,2	Компот из свежих плодов груш+	160	0,128		9,683	36,992	0,005	0,009	0,688	12,757	0,784
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
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>23,588</b>	<b>22,349</b>	<b>54,9</b>	<b>460,216</b>	<b>0,356</b>	<b>0,093</b>	<b>37,384</b>	<b>131,101</b>	<b>7,852</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир*+	153	4,437	3,825	6,12	76,5	0,061	0,265	1,071	183,6	0,153
197,3	Яблоки печеные с медом+	60	0,291	0,257	13,157	55,714	0,017	0,009	2,769	10,971	1,457
	<b>Итого:</b>	<b>213</b>	<b>4,728</b>	<b>4,082</b>	<b>19,277</b>	<b>132,214</b>	<b>0,078</b>	<b>0,274</b>	<b>3,84</b>	<b>194,571</b>	<b>1,61</b>
<b>Ужин</b>											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,973	8,173	18,373	158,4	0,147	0,147	38,413	46,747	1,467
139,1	Напиток клюквенный+	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>4,833</b>	<b>8,493</b>	<b>43,199</b>	<b>264,96</b>	<b>0,193</b>	<b>0,167</b>	<b>41,223</b>	<b>59,06</b>	<b>2,677</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 597</b>	<b>39,855</b>	<b>43,145</b>	<b>161,607</b>	<b>1 181,701</b>	<b>0,77</b>	<b>0,745</b>	<b>85,268</b>	<b>564,535</b>	<b>14,289</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>64,138</b>	<b>53,699</b>	<b>214,326</b>	<b>1 602,884</b>	<b>7,948</b>	<b>1,141</b>	<b>107,016</b>	<b>747,88</b>	<b>15,258</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 172,21 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /