

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Зима -весна сад 2024 г
 Возрастная категория: Дети сад корп.1

УТВЕРЖДАЮ
 И.о.заведующего МБДОУ ДС № 7
 "Жар-птица"
 Халилова Э.Ф.

22 января 2024 г.



**Ежедневное меню
 на 23 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											
2,1	Каша пшённая молочная+	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,25	Батон нарезной+	31	3,927	0,465	24,128	118,658	0,083	0,031		11,883	0,982
0,22	Мёд+	19	0,152		15,238	58,9			0,38	2,66	0,152
	Итого:	450	16,279	7,265	91,866	504,358	0,323	0,281	1,7	231,473	6,074
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
Обед											
64,1	Салат из свеклы+	50	0,667	2,167	6,25	47,25	0,008	0,017	1,975	16,5	0,633
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	200	1,904	1,4	14	79,704	0,08	0,053	7,408	16,528	0,848
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
234,5	Рыба минтай припущенная+	80	21,16	1,03	0,068	96,11	0,7	0,1	1,82	39,29	0,56
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
273	Напиток "Валитек"+	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	747	37,359	12,583	87,743	630,382	1,032	0,381	28,295	169,964	7,676
Полдник											
281,1	Ряженка*+	192	5,568	4,8	8,064	98,133	0,043	0,025	0,576	238,08	0,192
0,18	Вафли+	49	0,941	0,823	23,52	102,077	0,01	0,004		2,94	0,176
	Итого:	241	6,509	5,623	31,584	200,21	0,052	0,028	0,576	241,02	0,368
Ужин											
16,1	Сырники из творога+	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
161,1	Морковь припущенная с маслом сливочным+	50	0,8	1,4	4,98	34,9					
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,945	0,349	18,089	88,97	0,062	0,023		8,913	0,736
	Итого:	461	15,605	7,669	63,981	388,35	0,162	0,433	35,54	239,073	3,696
	Итого за день:	1 999	76,551	33,34	282,674	1 761,3	1,629	1,154	104,111	916,53	17,915
	Итого среднее за 10 дней:		84,053	65,977	298,485	2 105,486	1,198	1,439	134,688	917,363	19,399

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 218,87 руб.

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шошина Е. А.