

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна ясли 2024 г.  
 Возрастная категория: Ясли корп.1



УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель МБДОУ ДС № 7  
 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
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая молочная+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
32,1	Чай+	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
0,25	Батон нарезной+	31	3,534	0,419	21,716	106,78	0,074	0,028		10,695	0,884
0,22	Мёд+	19	0,152		15,238	58,9			0,38	2,66	0,152
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12,886</b>	<b>5,619</b>	<b>76,254</b>	<b>410,78</b>	<b>0,254</b>	<b>0,218</b>	<b>1,37</b>	<b>177,685</b>	<b>4,746</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,029</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>											
64,1	Салат из свеклы+	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
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+	3	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
234,5	Рыба минтай припущенная+	80	21,16	1,027	0,68	96,107	0,7	0,1	1,82	39,293	0,56
104,2	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
0,44	Сок фруктовый+	143	0,429		19,724	76,667	0,029	0,01	2,86	25,73	0,572
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>606</b>	<b>35,435</b>	<b>10,685</b>	<b>67,426</b>	<b>511,399</b>	<b>0,995</b>	<b>0,339</b>	<b>25,597</b>	<b>162,222</b>	<b>5,363</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,14	Печенье+	25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>205</b>	<b>6,78</b>	<b>8,119</b>	<b>29,445</b>	<b>215,473</b>	<b>0,069</b>	<b>0,207</b>	<b>0,936</b>	<b>192,206</b>	<b>0,674</b>
<b>Ужин</b>											
161,1	Морковь припущенная с маслом сливочным+	70	1,128	1,983	7,039	49,35					
16,1	Сырники из творога+	120	8,88	4,248	10,512	114	0,072	0,288	0,264	171,828	0,84
183	Соус сметанный+	30	0,48	0,6	1,68	14,52		0,012	0,012	6,624	0,048
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>13,236</b>	<b>7,327</b>	<b>51,877</b>	<b>329,53</b>	<b>0,144</b>	<b>0,361</b>	<b>26,676</b>	<b>199,479</b>	<b>3,9</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 662</b>	<b>69,137</b>	<b>31,949</b>	<b>232,502</b>	<b>1 505,181</b>	<b>1,523</b>	<b>1,154</b>	<b>92,579</b>	<b>766,591</b>	<b>14,782</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>64,242</b>	<b>53,705</b>	<b>217,035</b>	<b>1 609,502</b>	<b>7,95</b>	<b>1,147</b>	<b>107,915</b>	<b>751,698</b>	<b>15,324</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану: 185 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 179,04 руб.

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

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Шошина Е. А.