

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-лето ясли 2022 г.  
Возрастная категория: Ясли корп.1



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ ДС № 7  
"Жар-птица"  
Алтынбаева Е. А.  
М. П. 31 марта 2022 г.  
Подпись: *[Signature]*

### Ежедневное меню на 1 апреля 2022 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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный+	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
0,25	Батон нарезной+	21	2,394	0,284	14,711	72,335	0,05	0,019		7,245	0,599
	<b>Итого:</b>	<b>311</b>	<b>16,768</b>	<b>13,997</b>	<b>32,122</b>	<b>511,785</b>	<b>0,218</b>	<b>0,31</b>	<b>6,39</b>	<b>257,578</b>	<b>3,399</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями+	41	0,451	0,041	1,435	24,6	0,008	0,012	9,225	6,15	0,492
65,1	Борщ+	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
239,1	Мясо для супа (куры)+	9	7,182	6,867	0,086	90,72	0,041		1,017	10,661	0,63
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
260,1	Плов из филе куриного	154	16,911	5,005	23,196	205,446	0,096		1,299	15,862	1,598
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	<b>Итого:</b>	<b>551</b>	<b>29,198</b>	<b>15,881</b>	<b>73,339</b>	<b>574,245</b>	<b>0,233</b>	<b>0,082</b>	<b>17,191</b>	<b>101,833</b>	<b>5,369</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
334	Плюшка новомосковская+	56	3,827	3,36	30,473	168	0,08		0,029	16,893	0,616
	<b>Итого:</b>	<b>256</b>	<b>9,027</b>	<b>8,693</b>	<b>39,94</b>	<b>271,733</b>	<b>0,134</b>	<b>0,213</b>	<b>1,069</b>	<b>221,4</b>	<b>0,709</b>
<b>Ужин</b>											
60,2	Икра морковная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
115,1	Пудинг рыбный+	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
104,2	Картофельное пюре+	145	3,074	3,944	20,286	134,372	0,125	0,106	10,449	35,801	1,059
273,1	Компот из апельсинов*+	150	0,338		20,5	84,05	0,012	0,011	9,675	17,64	0,18
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>426</b>	<b>16,74</b>	<b>10,84</b>	<b>64,921</b>	<b>428,181</b>	<b>0,279</b>	<b>0,248</b>	<b>23,894</b>	<b>121,837</b>	<b>4,21</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 619</b>	<b>71,763</b>	<b>49,441</b>	<b>217,672</b>	<b>1 817,954</b>	<b>0,886</b>	<b>0,868</b>	<b>172,294</b>	<b>714,648</b>	<b>15,337</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,999</b>	<b>50,675</b>	<b>215,955</b>	<b>1 540,2</b>	<b>15,085</b>	<b>1,229</b>	<b>149,427</b>	<b>745,148</b>	<b>15,324</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
Стоимость по плану: 145 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 115,89 руб.

Повар: *[Signature]* / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: *[Signature]* / Урядкина М. В.

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Весна - лето сад 2022 г.  
Возрастная категория: Дети сад корп.1



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ ДС № 7  
"Жар-птица"  
Алтынбаева Е. А.  
М. П. 31 марта 2022 г.  
Подпись: *[Signature]*

### Ежедневное меню на 1 апреля 2022 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный+	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
480	Какао-напиток «Несквик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
0,25	Батон нарезной+	32	4,053	0,48	24,907	122,485	0,085	0,032		12,267	1,013
	<b>Итого:</b>	<b>412</b>	<b>21,989</b>	<b>17,306</b>	<b>48,319</b>	<b>438,445</b>	<b>0,297</b>	<b>0,374</b>	<b>8,5</b>	<b>337,107</b>	<b>4,223</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями+	61	0,671	0,061	2,135	36,6	0,012	0,018	13,725	9,15	0,732
65,1	Борщ+	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
239,1	Мясо для супа (куры)+	9	4,309	4,122	0,05	54,432	0,024		0,61	6,397	0,378
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
260,1	Плов из филе куриного	203	22,601	6,689	30,817	273,847	0,126		2,716	20,474	2,156
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>734</b>	<b>33,389</b>	<b>16,152</b>	<b>95,641</b>	<b>692,849</b>	<b>0,275</b>	<b>0,133</b>	<b>24,222</b>	<b>135,425</b>	<b>6,719</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,825	3,975	7,05	77,55	0,038	0,12	0,78	165,3	0,075
334	Плюшка новомосковская+	56	3,826	3,36	30,472	168	0,081		0,029	16,888	0,608
	<b>Итого:</b>	<b>206</b>	<b>7,651</b>	<b>7,335</b>	<b>37,522</b>	<b>245,55</b>	<b>0,118</b>	<b>0,12</b>	<b>0,809</b>	<b>182,188</b>	<b>0,683</b>
<b>Ужин</b>											
60,2	Икра морковная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
115,1	Пудинг рыбный+	60	9,45	2,775	4,2	79,275	0,053	0,075	0,458	36,938	0,6
104,2	Картофельное пюре+	145	3,074	3,954	20,29	134,376	0,126	0,106	10,45	35,805	1,063
273,1	Компот из апельсинов*+	200	0,45		28,002	114,72	0,016	0,014	12,9	23,52	0,24
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>18,474</b>	<b>12,679</b>	<b>84,532</b>	<b>529,071</b>	<b>0,294</b>	<b>0,255</b>	<b>28,767</b>	<b>133,263</b>	<b>3,993</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 957</b>	<b>81,544</b>	<b>53,512</b>	<b>275,814</b>	<b>1 948,595</b>	<b>1,015</b>	<b>0,902</b>	<b>227,298</b>	<b>803,983</b>	<b>17,819</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,949</b>	<b>61,575</b>	<b>306,139</b>	<b>2 042,781</b>	<b>1,178</b>	<b>3,847</b>	<b>164,565</b>	<b>907,419</b>	<b>19,467</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 175 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 141,61 руб.

Повар: *[Signature]* / Фетисова Р. Е.  
Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_  
Бухгалтер: *[Signature]* / Урядкина М. В.