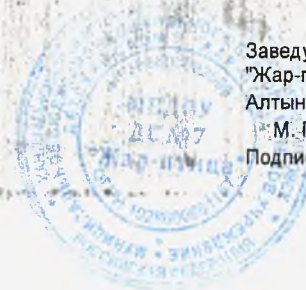


День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна - лето сад 2022 г.  
 Возрастная категория: Дети сад корп. 1



УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ ДС № 7  
 "Жар-птица"  
 Алтынбаева Е. А.  
 М. П. 1 апреля 2022 г.  
 Подпись *Алтынбаева Е. А.*

### Ежедневное меню на 4 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>											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,25	Батон нарезной+	40	5,067	0,6	31,133	153,107	0,107	0,04		15,333	1,267
0,17	Джем+	14	0,084		9,548	36,624			5,6	3,08	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>454</b>	<b>9,451</b>	<b>4,5</b>	<b>55,481</b>	<b>302,831</b>	<b>0,157</b>	<b>0,25</b>	<b>6,84</b>	<b>200,793</b>	<b>4,787</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины+	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,023	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,135</b>	<b>0,03</b>	<b>0,023</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
83,1	Суп из овощей+	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	15,233	1,59	0,293	75,998	0,06	0,098	0,128	7,5	1,26
272,1	Перловка отварная+	120	3,072	3,264	24,784	140,4	0,048			20,016	0,736
0,03	Сок томатный+	150	1,2		4,5	21,9	0,015	0,045	11,85	21	1,35
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>	<b>652</b>	<b>26,249</b>	<b>15,754</b>	<b>64,397</b>	<b>500,052</b>	<b>0,286</b>	<b>0,273</b>	<b>24,094</b>	<b>133,676</b>	<b>7,185</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье+	20	0,672	1,062	6,696	39,076	0,007	0,005		2,608	0,189
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>5,772</b>	<b>6,362</b>	<b>16,096</b>	<b>142,476</b>	<b>0,057</b>	<b>0,165</b>	<b>1,04</b>	<b>223,008</b>	<b>0,289</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	2,228	6,128	13,778	119,1	0,105	0,105	28,8	35,055	1,095
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
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>450</b>	<b>6,528</b>	<b>6,738</b>	<b>61,624</b>	<b>330,26</b>	<b>0,215</b>	<b>0,155</b>	<b>74,25</b>	<b>61,595</b>	<b>2,965</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 851</b>	<b>48,674</b>	<b>33,503</b>	<b>203,672</b>	<b>1 302,753</b>	<b>0,744</b>	<b>0,865</b>	<b>151,224</b>	<b>644,572</b>	<b>15,45</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: 145,1 руб.

Повар: *Фетисова Р. Е.* / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: *Урядкина М. В.* / Урядкина М. В.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ДС № 7

"Жар-птица"

Алтынбаева Е. А.

М. П.

1 апреля 2022 г.

Подпись

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

### Ежедневное меню на 4 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>											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,25	Батон нарезной+	30	3,42	0,405	21,015	103,335	0,072	0,027		10,35	0,855
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>7,62</b>	<b>4,805</b>	<b>44,415</b>	<b>254,335</b>	<b>0,142</b>	<b>0,317</b>	<b>1,47</b>	<b>286,42</b>	<b>1,965</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины+	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,135</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
60,1	Икра свекольная+	60	1,65	5,55	8,7	85,95	0,03	0,03	4,965	25,5	1,14
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
272,1	Перловка отварная+	100	2,56	2,72	20,66	117	0,04			16,68	0,62
0,38	Сок мультифруктовый+	133	0,399		18,345	71,306	0,027	0,009	2,66	23,931	0,532
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>23,159</b>	<b>13,87</b>	<b>68,445</b>	<b>483,516</b>	<b>0,267</b>	<b>0,189</b>	<b>13,115</b>	<b>118,931</b>	<b>5,609</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
0,14	Печенье+	15	1,26	1,991	12,555	73,268	0,013	0,009		4,89	0,354
	<b>Итого:</b>	<b>215</b>	<b>6,46</b>	<b>7,325</b>	<b>22,022</b>	<b>177,001</b>	<b>0,066</b>	<b>0,222</b>	<b>1,04</b>	<b>209,397</b>	<b>0,447</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
0,3	Яйцо отварное+	28	3,307	2,995	0,182	40,917	0,002	0,009			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
123,1	Компот из свежих плодов (яблоко)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
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>408</b>	<b>10,237</b>	<b>10,015</b>	<b>68,106</b>	<b>398,157</b>	<b>0,212</b>	<b>0,169</b>	<b>81,11</b>	<b>58,52</b>	<b>2,96</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 580</b>	<b>48,151</b>	<b>36,165</b>	<b>209,063</b>	<b>1 340,144</b>	<b>0,717</b>	<b>0,899</b>	<b>141,735</b>	<b>698,768</b>	<b>11,206</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: 118,96 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Урядкина М. В.