

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



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС № 7
"Жур-птица"
Алтынбаева Е. А.
М. П. 4 апреля 2022 г.
Подпись

**Ежедневное меню
на 5 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	6,383/5/30,29	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	Итого:	341	13,1	12,03	48,872	342,67	70,99	0,37	1,58	426,51	2,56
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
64,1	Салат из свеклы+	60	0,75	2,55	7,5	56,7	0,015	0,015	2,37	19,8	0,75
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
220,2	Говядина тушеная (консервированная) для супа	27	4,536	4,644		59,4	0,011	0,011	12,96	8,122	0,14
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	60	3,37	6,86	6,03	83,58	0,04	0,06	6,4	113,24	0,62
104,2	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	616	17,746	24,64	68,71	556,815	0,331	0,444	198,287	233,28	8,902
	Полдник										
281	Кефир*+	177	5,133	4,425	7,08	88,5	0,071	0,307	1,239	212,4	0,177
149,1	Ватрушка с повидлом+	56	4,144	1,773	39,611	173,964	0,075	0,047	0,056	14,859	1,101
	Итого:	233	9,277	6,198	46,691	262,464	0,145	0,353	1,295	227,259	1,278
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	100	7,4	3,54	8,76	95	0,06	0,24	0,22	143,19	0,7
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
32,1	Чай+	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
0,15	Мармелад+	13	0,013		10,322	41,73				0,52	0,052
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	319	11,141	4,736	34,718	226,19	0,132	0,311	0,53	178,537	4,864
	Итого за день:	1 584	51,294	47,634	206,341	1 420,149	71,621	1,494	325,442	1 077,585	19,255
	Итого среднее за 10 дней:		61,999	50,675	215,955	1 540,2	15,085	1,229	149,427	745,148	15,324

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану: 145 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 120,01 руб.

Повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Урядкина М. В.

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



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ ДС № 7
 "Жар-птица"
 Алтынбаева Б. А.
 М. П. 4 апреля 2022 г.
 Подпись

**Ежедневное меню
 на 5 апреля 2022 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,122/4,284/31,061	1,542	5	0,055	51,403	0,006		0,11	66,506	0,08
	Итого:	441	15,642	12,1	65,171	431,863	0,066	24,25	2,19	293,306	3,33
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
64,1	Салат из свеклы+	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
220,2	Говядина тушеная (консервированная) для супа	27	4,536	4,644		59,4	0,011	0,011	12,96	8,122	0,14
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	80	4,49	9,15	8,05	111,47	0,05	0,08	8,53	151,02	0,82
166,1	Картофельное пюре+	150	3,24	1,14	21,72	116,94					
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	772	21,172	22,63	100,802	686,614	0,269	0,204	29,126	255,616	7,278
	Полдник										
281	Кефир*+	177	5,133	4,425	7,08	88,5	0,069	0,305	1,239	212,4	0,177
149,1	Ватрушка с повидлом+	56	4,144	1,776	39,608	173,968	0,074	0,046	0,056	14,856	1,096
	Итого:	233	9,277	6,201	46,688	262,468	0,143	0,351	1,295	227,256	1,273
	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
184,1	Соус абрикосовый+	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,15	Мармелад+	13	0,013		10,322	41,73				0,52	0,052
0,1	Хлеб пшеничный+	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	429	16,008	5,961	64,846	370,7	0,172	0,441	0,78	249,348	5,486
	Итого за день:	1 950	62,129	46,922	284,857	1 783,655	0,673	25,261	157,142	1 037,525	19,017
	Итого среднее за 10 дней:		79,949	61,575	306,139	2 042,781	1,178	3,847	164,565	907,419	19,467

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 175 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 144,68 руб.

Повар:  / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер:  / Урядкина М. В.