

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень сад 2025 г.
Возрастная категория: Дети сад корп.1



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС № 7
"Жар-птица"
Ильинбаева Е. А.
М. П. 3 июля 2025 г.
Подпись: *[Signature]*

Ежедневное меню на 2 июля 2025 г.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,25	Батон нарезной+	32	4,053	0,48	24,907	122,485	0,085	0,032		12,267	1,013
0,17	Джем+	13	0,078		8,866	34,008			5,2	2,86	0,065
	Итого:	425	14,481	8,72	75,857	436,627	0,299	0,477	7,195	259,641	2,789
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
215, 1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
85,1	Суп картофельный с крупой+	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58
249, 6	Рыба минтай для супа++	25	4,05	0,28		18,75	0,03	0,03		10,75	0,23
267, 1	Жаркое по- домашнему из говядины+	230	21,6	24,47	21,7	394,06	0,24		29,52	40,74	4,76
0,44	Сок фруктовый+	185	0,925	0,185	25,53	99,234	0,037	0,019	3,7	37	0,74
0,09	Хлеб ржаной+	55	3,63	0,66	18,81	97,361	0,099	0,044		19,25	2,145
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	758	33,305	28,455	86,74	735,405	0,476	0,143	41,57	141,46	8,842
	Полдник										
281	Кефир++	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
151, 2	Булочки с изюмом+	70	7,044	6,309	44,8	237,615	0,131	0,114	0,158	55,77	1,558
	Итого:	250	12,264	10,809	52	327,615	0,201	0,424	1,418	271,77	1,738
	Ужин										
216, 1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
254, 1	Зразы рубленые (без соуса)+	60	9	6	4,74	109,2	0,045	0,045	1,965	20,7	1,425
277, 1	Свекла тушенная с луком+	100	2,82	9,22	14,467	143,153	0,033	0,053	8,267	42,5	1,9
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	43	4,085	0,484	25,091	123,41	0,086	0,032		12,363	1,021
	Итого:	453	16,688	15,787	46,254	435,097	0,198	0,157	22,832	86,963	5,656
	Итого за день:	1 986	76,779	63,811	270,651	1 977,424	1,204	1,221	238,015	775,833	21,226
	Итого среднее за 10 дней:		82,233	59,902	291,372	2 009,157	1,198	3,674	165,135	877,788	19,22

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 244 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней:

Шеф-повар: *[Signature]* / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Юсупова И.Р.