

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима -весна сад 2025 г
Возрастная категория: Дети сад корп.1



УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего МБДОУ ДС № 7
"Жар-птица"
Маланичева Т.Г.
М. П. _____
16 января 2025 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 17 января 2025 г.**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	62	1,153	0,234	8,713	41,333	0,012	0,012	2,976	3,1	0,248
15,1	Омлет натуральный+	120	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон нарезной+	30	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	412	15,453	10,484	47,979	345,223	0,192	0,512	4,246	110,02	3,068
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
283,2	Тефтели из говядины с рисом (2 вариант)+	80	9,72	19,05	13,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
163,1	Капуста тушеная+	120	3,84	3,28	15,52	94	0,368	0,064	31,776	26,912	1,184
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
0,44	Сок фруктовый+	196	0,98	0,196	27,048	105,134	0,039	0,02	3,92	39,2	0,784
0,09	Хлеб ржаной+	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	753	29,265	32,53	93,789	768,404	0,742	0,328	56,289	203,552	8,402
Полдник											
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
270	Горячий бутерброд с сыром+	30,361/ 24,585/ 5	8,81	13,39	16,34	224,7	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	240	14,03	17,89	23,9	316,7	0,047	0,023	0,68	425,6	0,34
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,125		33,155	130,095	0,015	0,06	1,875	43,425	1,17
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	460	22,338	6,811	81,766	475,338	0,308	0,309	26,185	143,75	4,072
	Итого за день:	1 965	81,987	67,914	255,534	1 941,845	1,33	1,202	147,4	916,922	16,182
	Итого среднее за 10 дней:		84,499	64,802	294,188	2 085,89	1,196	1,42	128,18	926,094	18,927

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: руб.

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Специалист по закупкам: _____ / Юсупова И. Р.