

УТВЕРЖДАЮ
И.о.заведующего МБДОУ ДС № 7
"Жар-птица"
Маланичева Т.Г.
М. П. 17 января 2025 г.
Подпись _____

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

Ежедневное меню на 20 января 2025 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	Са	Fe
	Завтрак										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	Бутерброды с маслом+	31,304/7	2,516	7,754	15,015	139,676	0,051	0,031		9,551	0,637
	Итого:	438	9,316	13,154	45,431	335,236	0,191	0,491	2,13	245,951	1,547
	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+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
267	Жаркое подомашнему из говядины+	180	11,7	7,2	19,98	194,4	0,14	0,18	8,28	28,8	2,52
0,44	Сок фруктовый+	198	0,99	0,198	27,324	106,207	0,04	0,02	3,96	39,6	0,792
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	710	22,111	15,33	75,583	523,751	0,333	0,341	27,694	165,364	6,878
	Полдник										
281	Кефир*+	188	5,452	4,7	7,52	94	0,073	0,324	1,316	225,6	0,188
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:	258	12,496	11,009	52,32	331,615	0,204	0,438	1,474	281,37	1,746
	Ужин										
264,1	Печень по-деревенски+	60	12,645	10,185	8,79	177,75	0,255		28,238	17,468	5,693
106,1	Рис припущенный+	120	2,8	2,72	27,36	158,48	0,024	0,016		3,88	0,384
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	421	19,54	13,366	60,114	502,9	0,361	0,057	28,338	37,535	7,91
	Итого за день:	1 927	63,504	52,899	243,247	1 736,182	1,119	1,347	224,635	746,22	20,281
	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.