

День: 3
Неделя: 1
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. 21 января 2025 г.
Подпись: _____

**Ежедневное меню
на 22 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	Ca	Fe
Завтрак											
312,2	Икра кабачковая порционная+	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
15,1	Омлет натуральный+	120	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
0,25	Батон нарезной+	30	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
7	Сыр (порциями)	8	1,856	2,363		28,8	0,001	0,003	0,059	70,4	0,08
1,1	Масло+	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01
	Итого:	423	19,326	26,758	46,461	506,47	0,219	0,294	6,979	403,91	2,99
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
96,1	Суп с бобовыми+	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)+	20	9,576	9,16	0,112	120,96	0,054		1,356	14,216	0,84
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	80	11,61	5,64	11,91	144,84	0,07		0,31	38,61	1,41
163,1	Капуста тушённая+	110	3,52	3,007	14,227	86,167	0,337	0,059	29,128	24,669	1,085
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+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	752	36,967	23,804	90,793	703,77	0,766	0,205	53,744	230,913	8,744
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
148,2	Ватрушка с творогом+	60	8,469	2,143	27,403	154,337	0,093	0,106	0,106	39,24	0,953
	Итого:	250	13,314	7,178	36,333	252,567	0,141	0,258	1,094	248,62	1,048
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
128	Компот из смеси сухофруктов+	170	1,275		37,575	147,441	0,017	0,068	2,125	49,215	1,326
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,945	0,349	18,089	88,97	0,062	0,023		8,913	0,736
	Итого:	451	27,083	17,309	67,66	528,911	0,396	0,1	19,125	120,867	3,982
	Итого за день:	1 976	97,09	75,078	250,747	2 032,269	1,541	0,886	85,942	1 023,311	19,065
	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: 263,95 руб.

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Специалист по закупкам: _____ / Юсупова И. Р.