

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



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС № 7
"Жар-птица"
Алтынбаева Б. А.
М. П. 3 марта 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на 4 марта 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										
2,1	Каша пшённая молочная+	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,25	Батон нарезной+	42	5,32	0,63	32,69	160,762	0,112	0,042		16,1	1,33
0,17	Джем+	16	0,096		10,912	41,856			6,4	3,52	0,08
	Итого:	458	17,616	7,43	96,102	529,418	0,352	0,292	7,72	236,55	6,35
	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										
64,1	Салат из свеклы+	50	0,667	2,167	6,25	47,25	0,008	0,017	1,975	16,5	0,633
73,1	Щи из свежей капусты+	200	2	4,88	7,13	78,88	0,033	0,033	13,916	43,866	0,66
220, 1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
250, 1	Котлеты+	81	13,061	7,898	7,898	153,9	0,051	0,101	0,113	31,033	0,835
330, 1	Горох отварной+	150	12,804	4,074	29,25	205,5	0,567	0,567		89,925	4,815
273	Напиток "Валитек"+	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,09	Хлеб ржаной+	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	744	38,836	24,016	96,814	762,659	0,767	0,8	17,156	233,55	11,428
	Полдник										
281	Кефир*+	201	5,829	5,025	8,04	100,5	0,078	0,346	1,407	241,2	0,201
0,4	Пряники+	25	0,84	1,328	8,37	48,845	0,009	0,006		3,26	0,236
0,08	Шоколад+	25	0,75	8,5	14,4	137,5	0,005	0,007		4,5	0,85
	Итого:	251	7,419	14,853	30,81	286,845	0,092	0,359	1,407	248,96	1,287
	Ужин										
161, 1	Морковь припущенная с маслом сливочным+	40	0,64	1,12	3,984	27,92					
16,1	Сырники из творога+	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный+	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
	Итого:	462	16,49	7,513	69,403	412,94	0,184	0,442	35,54	242,235	3,958
	Итого за день:	2 015	80,401	53,851	302,929	2 034,54 2	1,425	1,913	226,823	977,295	25,222
	Итого среднее за 10 дней:		83,491	68,612	290,895	2 104,519	1,207	1,669	127,474	917,463	19,108

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

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Специалист по закупкам: _____ / Юсупова И. Р.