

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень сад 2025 г.
 Возрастная категория: Дети сад корп.1



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ ДС № 7
 "Жар-птица"
 Алтынбаева Е. А.
 М. П. 30 июня 2025 г.
 Подпись *[Signature]*

**Ежедневное меню
 на 1 июля 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
25,2	Запеканка из творога+	126	21,456	3,586	17,863	182,907	0,054	0,227	0,248	129,503	0,583
185,1	Соус клюквенный+	30			3,96	14,88			0,204	0,84	0,024
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,25	Батон нарезной+	39	4,94	0,585	30,355	149,279	0,104	0,039		14,95	1,235
1,1	Масло+	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01
	Итого:	400	31,536	13,096	61,643	483,496	0,208	0,431	1,492	366,893	1,952
Завтрак 2ой											
273	Напиток "Валитек"+	100	0,17	0,09	15,645	66,56			0,64	4,32	1,04
	Итого:	100	0,17	0,09	15,645	66,56			0,64	4,32	1,04
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
82,1	Суп крестьянский с крупой+	200	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
112,2	Биточки рыбные+	90	16,425	2,588	9,225	123,525	0,079	0,113	1,125	53,618	0,72
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
275	Компот из консервированных плодов+	141	0,113		21,385	86,764	0,011	0,023	1,692	5,915	0,309
0,09	Хлеб ржаной+	57	3,762	0,684	19,494	100,901	0,103	0,046		19,95	2,223
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	731	32,18	17,122	86,969	637,201	0,433	0,398	37,07	179,462	6,144
Полдник											
281,1	Ряженка*+	187	5,423	4,675	7,854	95,578	0,042	0,024	0,561	231,88	0,187
149,1	Ватрушка с повидлом+	63	4,662	1,998	44,559	195,714	0,084	0,052	0,063	16,713	1,233
	Итого:	250	10,085	6,673	52,413	291,292	0,125	0,076	0,624	248,593	1,42
Ужин											
312,2	Икра кабачковая порционная+	55	0,935	7,315	2,805	81,4	0,017	0,033	3,85	23,65	0,385
15,1	Омлет натуральный+	140	9,333	9,567	1,867	130,433	0,047	0,257	0,14	63,653	1,493
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный+	51	4,845	0,574	29,759	146,37	0,102	0,038		14,663	1,211
	Итого:	446	16,113	17,455	72,336	520,163	0,165	0,358	4,03	126,626	3,68
	Итого за день:	1 927	90,084	54,436	289,007	1 998,712	0,931	1,262	43,856	925,894	14,236
	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: _____ / Базилая Э. С.