

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2025 г.
Возрастная категория: Дети сад корп.1



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС № 7
"Жар-птица"
Алтынбаева Е. А.
М. П. 31 марта 2025 г.
Подпись

Ежедневное меню на 1 апреля 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
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+	31	3,927	0,465	24,128	118,558	0,083	0,031		11,883	0,982
	Итого:	431	19,937	11,205	94,814	569,068	0,403	0,241	3,52	451,663	2,892
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,58	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,58	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
486	Салат «Витаминный»	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
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, 2	Говядина тушеная (консервированна- я) для супа	26	4,368	4,472		57,2	0,01	0,01	12,48	7,821	0,135
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
166, 1	Картофельное пюре+	150	3,24	1,14	21,72	116,94					
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	780	27,114	21,884	94,942	692	0,255	0,241	26,98	146,581	6,518
	Полдник										
281	Кефир+	204	5,916	5,1	8,16	102	0,079	0,351	1,428	244,8	0,204
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	254	7,596	7,755	24,9	199,69	0,096	0,363	1,428	251,32	0,676
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
184, 1	Соус абрикосовый+	40	0,32		26,4	101,12		0,016	0,08	7,44	0,208
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,15	Мармелад+	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
0,1	Хлеб пшеничный+	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	449	15,945	5,939	79,137	425,35	0,168	0,445	0,81	251,843	5,544
	Итого за день:	2 014	70,632	46,823	303,593	1 928,78 8	0,952	1,311	197,738	1 117,40 7	17,83
	Итого среднее за 10 дней:		78,349	60,328	295,433	1 997,387	0,988	3,628	170,896	899,442	18,498

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.