

День: 2
Неделя: 2
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.

18 января 2025 г.

Подпись

Ежедневное меню
на 14 января 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											
310,1	Зеленый горошек консервированный+	58	1,52	0,108	3,604	21,267	0,064	0,064	5,8	11,6	0,406
15,1	Омлет натуральный+	100	6,667	6,833	1,333	93,167	0,033	0,183	0,1	45,467	1,067
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон нарезной+	31	3,927	0,465	24,128	118,658	0,083	0,031		11,883	0,982
1,1	Масло+	7	0,056	5,075	0,091	46,242		0,007		1,68	0,014
	Итого:	396	14,669	14,082	43,472	356,593	0,24	0,535	7,05	111,49	3,058
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
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
80,1	Рассольник ленинградский+	201	2,392	5,156	37,688	125,123	0,083	0,066	7,085	21,105	0,935
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
112,4	Котлеты или биточки из кеты	80	10,57	5,19	4,36	106,46	0,24	15,39	0,97	37,89	0,89
104,1	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
273	Напиток "Валитек"+	170	0,289	0,153	26,597	113,152			1,088	7,344	1,768
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	743	25,826	19,653	108,81	644,895	0,574	15,683	28,516	174,629	7,541
Полдник											
281,1	Ряженка*+	181	5,249	4,525	7,602	92,511	0,04	0,023	0,543	224,44	0,181
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	251	13,845	30,159	42,476	497,391	0,136	0,119	0,697	360,548	1,005
Ужин											
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,11	0,12	32,69	0,88
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	30	0,6	1,44	2,28	24,24	0,012	0,024	0,084	17,976	0,048
277,1	Свекла тушеная с луком+	100	2,82	9,22	14,467	143,153	0,033	0,053	8,267	42,5	1,9
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	21,62	18,91	87,103	587,753	0,175	0,217	8,471	104,666	3,778
	Итого за день:	1 940	76,86	83,003	289,961	2 122,812	1,165	16,585	104,733	785,333	15,682
	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.