

День: 3  
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. 14 января 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
на 15 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
	<b>Завтрак</b>										
25,2	Запеканка из творога+	120	20,434	3,415	17,013	174,197	0,051	0,216	0,237	123,336	0,555
182,3	Соус сладкий+	49	2,117	2,499	16,317	96,432	0,002	0,112	0,294	90,258	0,059
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	49,632/7/11,638	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
	<b>Итого:</b>	<b>436</b>	<b>25,271</b>	<b>14,084</b>	<b>33,46</b>	<b>403,629</b>	<b>0,063</b>	<b>0,338</b>	<b>0,811</b>	<b>326,674</b>	<b>1,604</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
	<b>Обед</b>										
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
245	Суп - лапша домашняя+	200	2,88	1,81	19,83	111,94	0,1	0,06	6,96	20,23	0,95
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
239,1	Мясо для супа (куры)+	18	8,618	8,244	0,101	108,864	0,048		1,22	12,794	0,756
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
260,1	Плов из филе куриного	200	22,267	6,59	30,362	269,8	0,124		2,676	20,171	2,124
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>746</b>	<b>40,307</b>	<b>18,125</b>	<b>99,622</b>	<b>728,715</b>	<b>0,432</b>	<b>0,154</b>	<b>33,677</b>	<b>120,362</b>	<b>6,875</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094	0,651
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>9,2</b>	<b>8,9</b>	<b>42,049</b>	<b>283,4</b>	<b>0,137</b>	<b>0,16</b>	<b>1,071</b>	<b>238,494</b>	<b>0,751</b>
	<b>Ужин</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
201,1	Картофель, тушенный с молоком, яйцом и сметаной+	200	6,54	3,1	33,62	185,98	0,21	0,2	17,67	48,11	2,1
123,2	Компот из свежих плодов груш+	200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,755	0,326	16,922	83,23	0,058	0,022		8,338	0,689
	<b>Итого:</b>	<b>479</b>	<b>9,788</b>	<b>3,476</b>	<b>63,562</b>	<b>324,95</b>	<b>0,291</b>	<b>0,231</b>	<b>22,03</b>	<b>80,887</b>	<b>4,019</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 021</b>	<b>84,607</b>	<b>44,625</b>	<b>248,493</b>	<b>1 783,374</b>	<b>0,952</b>	<b>0,903</b>	<b>222,588</b>	<b>782,418</b>	<b>15,449</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,499</b>	<b>64,802</b>	<b>294,188</b>	<b>2 085,89</b>	<b>1,196</b>	<b>1,42</b>	<b>128,18</b>	<b>926,094</b>	<b>18,927</b>

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.