

День: 4
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. 15 января 2025 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 16 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	Са	Fe
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная+	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,25	Батон нарезной+	31	3,927	0,465	24,128	118,658	0,083	0,031		11,883	0,982
0,17	Джем+	21	0,126		14,322	54,936			8,4	4,62	0,105
	Итого:	432	16,543	10,435	81,31	484,454	0,208	0,385	10,296	413,263	1,607
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
83,1	Суп из овощей+	200	1,88	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
236,1	Печень по – строгановски+	90	10,676	9,473	6,48	153,9	0,214		22,916	29,723	4,815
204,1	Гречка рассыпчатая+	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
0,44	Сок фруктовый+	196	0,98	0,196	27,048	105,134	0,039	0,02	3,92	39,2	0,784
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	750	29,639	20,754	104,16	695,233	0,662	0,295	53,269	173,936	13,277
Полдник											
281	Кефир*+	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	7,48	7,655	24,74	197,69	0,095	0,356	1,4	246,52	0,672
Ужин											
115,1	Пудинг рыбный+	60	9,45	2,775	4,2	79,275	0,053	0,075	0,458	36,938	0,6
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	30	4,17	13,83	14,82	199,8	0,002	0,005	0,019	4,194	0,017
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный+	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
	Итого:	482	21,59	20,598	104,443	705,115	0,278	0,241	12,887	92,887	3,465
	Итого за день:	2 014	75,652	59,471	324,153	2 123,042	1,262	1,307	82,852	945,606	21,321
	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.