УТВЕРЖДАЮ
И.о.заведующего МБДОУ ДС № 7
"Жар-птица"
Хусаинова Д.Р
М. П. 6 мая 2025 г.
Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2025 г.
Возрастная категория: Дети сад корп.1

Ежедневное меню
на 7 мая 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										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,25	Батон нарезной+	41	5,193	0,615	31,912	156,934	0,109	0,041		15,717	1,298
0,17	Джем+	13	0,078		8,866	34,008			5,2	2,86	0,065
	Итого:	**454**	**9,571**	**4,515**	**55,578**	**304,042**	**0,169**	**0,311**	**6,71**	**255,997**	**4,863**
	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+	58	0,387	0,058	1,063	6,38	0,019	0,01	4,06	9,86	0,29
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
259	Птица, тушенная в соусе с овощами*+	197	9,739	6,313	17,884	167,022	0,111	0,12	7,914	44,882	1,653
0,44	Сок фруктовый+	204	1,02	0,204	28,152	109,426	0,041	0,02	4,08	40,8	0,816
0,09	Хлеб ржаной+	54	3,564	0,648	18,468	95,591	0,097	0,043		18,9	2,106
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	**736**	**20,15**	**9,814**	**98,635**	**560,666**	**0,404**	**0,282**	**23,014**	**153,668**	**6,266**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	**250**	**6,78**	**7,955**	**26,14**	**201,09**	**0,067**	**0,172**	**1,04**	**226,92**	**0,572**
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями+	59	0,688	0,098	2,262	12,193	0,039	0,02	14,75	8,26	0,531
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
140,1	Напиток яблочный+	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,1	Хлеб пшеничный+	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	**480**	**27,203**	**17,56**	**58,331**	**497,647**	**0,43**	**0,059**	**65,375**	**78,643**	**3,733**
	Итого за день:	**2 020**	**64,605**	**40,043**	**246,783**	**1 599,626**	**1,11**	**0,855**	**156,139**	**749,228**	**15,734**
	Итого среднее за 10 дней:		**77,929**	**60,388**	**294,153**	**1 992,523**	**0,988**	**3,616**	**169,296**	**905,442**	**18,298**

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 244 руб.
Средняя стоимость за 10 дней:

Шеф-повар: _____/ Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____/

Контрактный управляющий : _____/ Юсупова И. Р.