

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето сад 2025 г.
 Возрастная категория: Дети сад корп.1



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБОУ ДС № 7
 "Жур-птица"
 Алтынбаева Е. А.
 М. П. 9 апреля 2025 г.
 Подпись _____

**Ежедневное меню
 на 10 апреля 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											
2,1	Каша пшеничная 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
268	Бутерброды с маслом+	28,391/7	2,318	7,142	13,83	128,649	0,047	0,028		8,797	0,586
	Итого:	435	18,328	17,882	84,516	579,059	0,367	0,238	3,52	448,577	2,496
Завтрак зой											
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											
67,1	Борщ с картофелем+	200	2,22	5,03	15,48	117,18	0,06	0,06	7,42	31,78	1,28
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
250,1	Котлеты+	81	13,061	7,898	7,898	153,9	0,051	0,101	0,113	31,033	0,835
212,1	Капуста тушеная+	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	Итого:	714	29,649	27,874	88,244	713,63	0,27	0,35	73,923	211,893	8,565
Полдник											
281,1	Ряженка**	179	5,191	4,475	7,518	91,489	0,04	0,023	0,537	221,96	0,179
151,2	Булочки с изюмом+	70	7,044	6,309	44,8	237,615	0,131	0,114	0,158	55,77	1,558
	Итого:	249	12,235	10,784	52,318	329,104	0,171	0,137	0,695	277,73	1,737
Ужин											
60,2	Икра морковная+	50	1,417	4,583	7,25	71,583	0,017	0,025	4,133	21,25	0,95
241	Запеканка картофельная с печенью**	200	11,311	6,944	30,367	228,889	0,267	0,889	6,033	26,444	4,122
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,945	0,349	18,089	88,97	0,062	0,023		8,913	0,736
	Итого:	511	17,133	12,497	95,311	565,962	0,355	0,977	10,217	87,887	6,448
	Итого за день:	2 009	78,245	69,236	328,488	2 223,934	1,203	1,732	148,355	1 060,087	19,547
	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 225 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней:

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____

Специалист по закупкам: _____ / Юсупова И. Р.