

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2025 г.
Возрастная категория: Дети сад корп.1



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБОУ ДС № 7
"Жар-птица"
Алтынбаева Е. А.
М. П. 10 апреля 2025 г.
Подпись

[Handwritten signature]

**Ежедневное меню
на 11 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											
312, 2	Икра кабачковая порционная+	54	0,918	7,182	2,754	79,92	0,016	0,032	3,78	23,22	0,378
15,1	Омлет натуральный+	120	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом+	29,677	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	411	13,268	24,832	33,774	411,62	0,126	0,362	4,38	162,08	3,468
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
64,1	Салат из свеклы+	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
80,1	Рассольник ленинградский+	199	2,368	5,104	37,313	123,878	0,083	0,066	7,015	20,895	0,925
220, 1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
264, 1	Печень по-деревенски+	100	21,075	16,975	14,65	296,25	0,425		47,063	29,113	9,488
103, 1	Макаронные изделия отварные+	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	Итого:	789	45,605	33,583	177,594	963,238	0,852	0,304	91,685	143,627	17,084
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
341	Пирожки сдобные печеные с мясом и луком	60	8,54	6,22	20,35	172	0,06	0,08	0,07	13,8	0,92
	Итого:	250	13,385	11,255	29,28	270,23	0,108	0,232	1,058	223,18	1,015
Ужин											
215, 1	Огурцы свежие порциями+	40	0,267	0,04	0,733	4,4	0,013	0,007	2,8	6,8	0,2
115,1	Пудинг рыбный+	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
104, 2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
273, 5	Напиток апельсиновый+	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
0,1	Хлеб пшеничный+	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	511	20,122	8,331	70,829	447,26	0,305	0,257	26,22	112,398	3,204
	Итого за день:	2 061	92,42	78,042	321,276	2 135,028	1,421	1,176	288,343	657,285	26,971
	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: *[Signature]* / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Специалист по закупкам: _____ / Юсупова И. Р.