

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



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ ДС № 7
 "Жар-птица"
 Алтынбаева Е. А.
 М. П.
 12 мая 2025 г.

Подпись:

**Ежедневное меню
 на 13 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 | | | | | | | | | | | |
| 7,1 | Каша пшеничная молочная+ | 200 | 11,6 | 5,5 | 50,8 | 303,2 | | 24 | 0,93 | 185,94 | 2,66 |
| 35,1 | Кофейный напиток+ | 200 | 2,5 | 1,6 | 14,316 | 77,26 | 0,06 | 0,25 | 1,15 | 40,86 | 0,59 |
| 0,25 | Батон нарезной+ | 32 | 4,053 | 0,48 | 24,907 | 122,485 | 0,085 | 0,032 | | 12,267 | 1,013 |
| | Итого: | 432 | 18,153 | 7,58 | 90,023 | 502,945 | 0,145 | 24,282 | 2,08 | 239,067 | 4,263 |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 486 | Салат «Витаминный» | 61 | 0,671 | 5,134 | 4,016 | 64,955 | 0,023 | | 3,274 | 12,475 | 0,365 |
| 82,1 | Суп крестьянский с крупой+ | 200 | 2,5 | 5,3 | 13,3 | 112,5 | 0,06 | 0,03 | 8,38 | 28,5 | 0,82 |
| 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 |
| 30,2 | Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+ | 80 | 12,4 | 4,33 | 7,02 | 109,03 | 0,07 | 0,14 | 1,57 | 45,9 | 0,97 |
| 166,1 | Картофельное пюре+ | 150 | 3,24 | 1,14 | 21,72 | 116,94 | | | | | |
| 273 | Напиток "Валитек"+ | 200 | 0,34 | 0,18 | 31,29 | 133,12 | | | 1,28 | 8,64 | 2,08 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 47 | 3,102 | 0,564 | 16,074 | 83,199 | 0,085 | 0,038 | | 16,45 | 1,833 |
| 0,01 | Соль+ | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 774 | 28,993 | 21,648 | 93,64 | 692,284 | 0,251 | 0,268 | 14,554 | 137,705 | 6,575 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячённое+ | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 103,4 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| 0,14 | Печенье+ | 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 | | | | | | | | | | | |
| 16,1 | Сырники из творога+ | 150 | 11,1 | 5,3 | 13,9 | 142,5 | 0,09 | 0,36 | 0,33 | 214,79 | 1,05 |
| 184,1 | Соус абрикосовый+ | 40 | 0,32 | | 26,4 | 101,12 | | 0,016 | 0,08 | 7,44 | 0,208 |
| 32,1 | Чай+ | 200 | 0,8 | 0,2 | 0,2 | 5,6 | | 0,04 | 0,4 | 17,6 | 3,28 |
| 0,15 | Мармелад+ | 20 | 0,02 | | 15,88 | 64,2 | | | | 0,8 | 0,08 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,34 | 114,8 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| | Итого: | 450 | 16,04 | 5,95 | 79,72 | 428,22 | 0,17 | 0,446 | 0,81 | 252,13 | 5,568 |
| | Итого за день: | 2 006 | 70,006 | 43,173 | 299,323 | 1 867,22 | 0,663 | 25,188 | 183,484 | 871,821 | 19,178 |
| | 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.