

День: 1
 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. 11 апреля 2025 г.

**Ежедневное меню
 на 14 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											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,25	Батон нарезной+	39	4,94	0,585	30,355	149,279	0,104	0,039		14,95	1,235
0,17	Джем+	19	0,114		12,958	49,704			7,6	4,18	0,095
	Итого:	458	9,354	4,485	58,113	312,083	0,154	0,249	8,84	201,51	4,78
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											
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
83,1	Суп из овощей+	201	1,889	5,025	11,055	98,369	0,066	0,05	8,927	25,427	0,77
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
272,1	Перловка отварная+	120	3,072	3,264	24,784	140,4	0,048			20,016	0,736
0,44	Сок фруктовый+	158	0,79	0,158	21,804	84,751	0,032	0,016	3,16	31,6	0,632
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	701	37,609	21,443	83,314	666	0,345	0,319	17,255	153,283	7,332
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
340,5	Пирожки простые печеные с рисом и яйцом	50	3,41	2,28	21,38	120	0,06	0,04	0,03	10,1	0,59
	Итого:	250	8,51	7,58	30,78	223,4	0,11	0,2	1,07	230,5	0,69
Ужин											
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	63	0,945	3,675	6,3	63	0,021	0,042	32,025	12,6	1,197
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный+	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
	Итого:	505	8,005	12,418	72,583	432,1	0,255	0,224	111,675	76,255	4,275
	Итого за день:	2 014	64,378	46,126	252,89	1 669,763	0,904	1,022	198,84	695,548	17,376
	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.