

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. 14 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 15 апреля 2025 г.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная+	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
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+	30	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	430	14,2	7,25	72,066	409,89	0,22	0,49	2,11	250,76	1,97
	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»	57	0,627	4,798	3,753	60,696	0,022		3,059	11,657	0,341
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+	46	3,036	0,552	15,732	81,429	0,083	0,037		16,1	1,794
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	769	28,883	21,3	93,035	686,255	0,248	0,267	14,339	136,537	6,512
	Полдник										
281	Кефир*+	197	5,713	4,925	7,88	98,5	0,077	0,339	1,379	236,4	0,197
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	247	7,393	7,58	24,62	196,19	0,094	0,351	1,379	242,92	0,669
	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
0,1	Хлеб пшеничный+	37	3,515	0,416	21,59	106,19	0,074	0,028		10,638	0,879
0,15	Мармелад+	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
	Итого:	447	15,755	5,916	77,97	419,61	0,164	0,444	0,81	251,268	5,497
	Итого за день:	1 993	66,271	42,086	277,49	1 754,62 5	0,755	1,572	183,638	897,484	16,848
	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): _____

Специалист по закупкам: _____ / Юсупова И. Р.