

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-лето сад 2025 г.  
 Возрастная категория: Дети сад корп.1



УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБОУ ДС № 7  
 "Жур-птица"  
 Алтынбаев Е. А.  
 М.П. Подпись  
 15 апреля 2025 г.

**Ежедневное меню  
 на 16 апреля 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
312, 2	Икра кабачковая порционная+	58	0,986	7,714	2,958	85,84	0,017	0,035	4,06	24,94	0,406
15,1	Омлет натуральный+	120	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	48,913/7/11,638	2,482	8,048	0,089	82,746	0,01		0,177	107,058	0,128
	<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>11,668</b>	<b>23,962</b>	<b>4,687</b>	<b>329,386</b>	<b>0,067</b>	<b>0,265</b>	<b>4,457</b>	<b>190,958</b>	<b>2,674</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>											
215, 1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
253, 2	Суп картофельный с клецками+	200	3,44	4,77	22,81	148	0,11		11,53	25,54	1,04
300, 2	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
261	Котлеты рубленые из птицы*+	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
181, 1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
212, 1	Калушта тушённая+	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
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+	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
	<b>Итого:</b>	<b>748</b>	<b>26,733</b>	<b>29,175</b>	<b>100,132</b>	<b>749,173</b>	<b>0,426</b>	<b>0,337</b>	<b>84,75</b>	<b>262,711</b>	<b>7,411</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	Вафли+	50	0,96	0,84	24	104,16	0,01	0,004		3	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>6,06</b>	<b>6,14</b>	<b>33,4</b>	<b>207,56</b>	<b>0,06</b>	<b>0,164</b>	<b>1,04</b>	<b>223,4</b>	<b>0,28</b>
<b>Ужин</b>											
161, 1	Морковь припущенная с маслом сливочным+	60	0,96	1,68	5,976	41,88					
25,2	Залеканка из творога+	120	20,434	3,415	17,013	174,197	0,051	0,216	0,237	123,336	0,555
185, 1	Соус клюквенный+	30			3,96	14,88			0,204	0,84	0,024
143, 1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный+	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>25,989</b>	<b>5,556</b>	<b>69,184</b>	<b>419,647</b>	<b>0,143</b>	<b>0,377</b>	<b>220,441</b>	<b>148,363</b>	<b>6,613</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 993</b>	<b>70,851</b>	<b>64,863</b>	<b>216,903</b>	<b>1 746,316</b>	<b>0,717</b>	<b>1,173</b>	<b>315,688</b>	<b>844,432</b>	<b>19,278</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,929</b>	<b>60,388</b>	<b>294,153</b>	<b>1 992,523</b>	<b>0,988</b>	<b>3,616</b>	<b>169,296</b>	<b>905,442</b>	<b>18,298</b>

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.