

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



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

Ежедневное меню на 20 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										
3,1	Каша рисовая молочная+	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	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
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	49,528/7/11,638	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
	Итого:	467	11,92	14,97	49,906	379,66	0,14	0,46	2,29	344,44	1,15
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый+	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4
	Итого:	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4
	Обед										
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
73,1	Щи из свежей капусты+	200	2	4,88	7,13	78,88	0,033	0,033	13,916	43,866	0,66
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
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
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:	804	31,748	22,406	82,936	661,19	0,377	0,371	37,626	187,066	6,263
	Полдник										
281	Кефир*+	195	5,655	4,875	7,8	97,5	0,076	0,336	1,365	234	0,195
197,3	Яблоки печеные с медом+	60	0,3	0,27	13,433	57,75	0,015	0,015	2,933	11,55	1,545
	Итого:	255	5,955	5,145	21,232	155,25	0,091	0,351	4,297	245,55	1,74
	Ужин										
26,1	Запеканка из творога с морковью+	200	23,94	26,084	33,89	458,19	0,11	0,44	1,58	272,87	1,34
184,1	Соус абрикосовый+	40	0,32		26,4	101,12		0,016	0,08	7,44	0,208
123,2	Компот из свежих плодов груш+	200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	480	28,22	26,534	95,734	724,35	0,196	0,487	2,52	307,75	3,478
	Итого за день:	2 106	78,343	69,155	263,608	1 974,09	0,824	1,679	48,733	1 104,806	13,031
	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: 247 руб.

Шеф-повар:  / Фетисова Р. Е.
Врач(диетсестра): _____
Бухгалтер: _____ / Басилая Э. С.