

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2025 г.
Возрастная категория: Дети сад корп.1



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС № 7
"Жур-птица"
Алтынбаева Е. А.
М. П. 20 мая 2025 г.
Подпись: *[Signature]*

Ежедневное меню на 21 мая 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										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
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
0,22	Мёд+	15	0,12		12,03	46,5			0,3	2,1	0,12
	Итого:	454	9,36	4,485	57,185	308,879	0,164	0,309	1,81	254,47	4,855
	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										
215, 1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
245	Суп - лапша домашняя+	200	2,88	1,81	19,83	111,94	0,1	0,06	6,96	20,23	0,95
245, 1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
259	Птица, тушенная в соусе с овощами*+	199	9,838	6,377	18,066	168,717	0,112	0,121	7,995	45,337	1,67
0,44	Сок фруктовый+	201	1,005	0,201	27,738	107,816	0,04	0,02	4,02	40,2	0,804
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	732	19,918	9,817	96,729	552,122	0,396	0,279	23,175	152,113	6,086
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники+	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										
216, 1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
246, 3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
140, 1	Напиток яблочный+	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,1	Хлеб пшеничный+	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	478	26,93	17,528	56,618	489,244	0,425	0,058	65,625	77,921	3,671
	Итого за день:	2 014	63,888	39,984	244,772	1 587,515	1,092	0,848	151,65	745,424	15,483
	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
Стоимость по плану
Средняя
стоимость за 10
дней:

руб.
244 руб.

246,28 руб.

Шеф-повар: *[Signature]* / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Басилая Э. С.