

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето сад 2025 г.
 Возрастная категория: Дети сад корп.1



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ ДС № 7
 Жар-птица
 АЛТЫНБАЕВА Е. А.
 М. П. _____
 Подпись _____
 22 мая 2025 г.

**Ежедневное меню
 на 23 мая 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
Завтрак											
312, 2	Икра кабачковая порционная+	57	0,969	7,581	2,907	84,36	0,017	0,034	3,99	24,51	0,399
15,1	Омлет натуральный+	120	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом+	29,677	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	414	13,319	25,231	33,927	416,06	0,127	0,364	4,59	163,37	3,489
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											
64,1	Салат из свеклы+	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
80,1	Рассольник ленинградский+	203	2,416	5,207	38,063	126,368	0,084	0,067	7,156	21,315	0,944
220, 1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
264, 1	Печень по-деревенски+	100	21,075	16,975	14,65	296,25	0,425		47,063	29,113	9,488
103, 1	Макаронные изделия отварные+	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	Итого:	789	45,389	33,638	176,976	958,647	0,846	0,302	91,826	142,647	16,946
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
341	Пирожки сдобные печеные с мясом и луком	60	8,54	6,22	20,35	172	0,06	0,08	0,07	13,8	0,92
	Итого:	250	13,385	11,255	29,28	270,23	0,108	0,232	1,058	223,18	1,015
Ужин											
215, 1	Огурцы свежие порциями+	40	0,267	0,04	0,733	4,4	0,013	0,007	2,8	6,8	0,2
115,1	Пудинг рыбный+	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
104, 2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
273, 5	Напиток апельсиновый+	180	0,162	0,036	17,624	72,432	0,009	0,009	10,8	6,768	0,117
0,1	Хлеб пшеничный+	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
	Итого:	492	20,199	8,339	69,454	442,082	0,306	0,257	25,02	111,933	3,215
	Итого за день:	2 045	92,331	78,502	319,437	2 129,699	1,417	1,176	287,494	657,13	26,865
	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: 244,69 руб.

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Басилая Э. С.