

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



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС № 7
Жар-птица"
Ахметбаева Е. А.

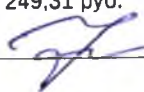
М.П. Подпись
23 мая 2025 г.

Ежедневное меню на 26 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										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,25	Батон нарезной+	42	5,32	0,63	32,69	160,762	0,112	0,042		16,1	1,33
0,17	Джем+	15	0,09		10,23	39,24			6	3,3	0,075
	Итого:	457	9,71	4,53	57,72	313,102	0,162	0,252	7,24	201,78	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										
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
83,1	Суп из овощей+	199	1,871	4,975	10,945	97,391	0,066	0,05	8,839	25,174	0,762
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
272,1	Перловка отварная+	120	3,072	3,264	24,784	140,4	0,048			20,016	0,736
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+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	702	37,789	21,429	84,23	670,332	0,35	0,321	17,166	154,08	7,441
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
340,5	Пирожки простые печеные с рисом и яйцом	50	3,41	2,28	21,38	120	0,06	0,04	0,03	10,1	0,59
	Итого:	250	8,51	7,58	30,78	223,4	0,11	0,2	1,07	230,5	0,69
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный+	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	499	7,475	8,809	66,833	372,89	0,268	0,199	94,65	71,193	3,546
	Итого за день:	2 008	64,384	42,548	247,663	1 615,904	0,93	1,003	180,126	691,552	16,832
	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: 249,31 руб.

Шеф-повар:  Фетисова Р. Ф.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Басиля Э. С.