

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



УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБОУ ДС № 7  
 "Жур-птица"  
 Алтынбаева Е. А.  
 М. П. 26 мая 2025 г.  
 Подпись

**Ежедневное меню  
 на 27 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
	<b>Завтрак</b>										
7,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон нарезной+	30	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>17,9</b>	<b>7,55</b>	<b>88,466</b>	<b>495,29</b>	<b>0,14</b>	<b>24,28</b>	<b>2,08</b>	<b>238,3</b>	<b>4,2</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
	<b>Обед</b>										
486	Салат «Витаминный»	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
82,1	Суп крестьянский с крупой+	200	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
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
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
166,1	Картофельное пюре+	150	3,24	1,14	21,72	116,94					
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>776</b>	<b>29,18</b>	<b>21,6</b>	<b>94,6</b>	<b>696,53</b>	<b>0,256</b>	<b>0,27</b>	<b>14,5</b>	<b>138,55</b>	<b>6,686</b>
	<b>Полдник</b>										
281	Кефир*+	201	5,829	5,025	8,04	100,5	0,078	0,346	1,407	241,2	0,201
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>251</b>	<b>7,509</b>	<b>7,68</b>	<b>24,78</b>	<b>198,19</b>	<b>0,095</b>	<b>0,358</b>	<b>1,407</b>	<b>247,72</b>	<b>0,673</b>
	<b>Ужин</b>										
16,1	Сырники из творога+	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
184,1	Соус абрикосовый+	40	0,32		26,4	101,12		0,016	0,08	7,44	0,208
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,15	Мармелад+	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
0,1	Хлеб пшеничный+	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>449</b>	<b>15,945</b>	<b>5,939</b>	<b>79,137</b>	<b>425,35</b>	<b>0,168</b>	<b>0,445</b>	<b>0,81</b>	<b>251,843</b>	<b>5,544</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 006</b>	<b>70,574</b>	<b>42,809</b>	<b>296,783</b>	<b>1 858,04</b>	<b>0,689</b>	<b>25,373</b>	<b>183,797</b>	<b>892,413</b>	<b>19,303</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): \_\_\_\_\_ /  
 Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Басилая Э. С.