

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



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС № 7
"Жар-птица"
Аптынбаева Е. А.
М. П. 27 мая 2025 г.
Подпись

**Ежедневное меню
на 28 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											
312, 2	Икра кабачковая порционная+	61	1,037	8,113	3,111	90,28	0,018	0,037	4,27	26,23	0,427
15,1	Омлет натуральный+	118	7,867	8,063	1,573	109,937	0,039	0,216	0,118	53,651	1,259
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	49,367/7/11,638	2,482	8,048	0,089	82,746	0,01		0,177	107,058	0,128
	Итого:	445	11,586	24,224	4,813	331,963	0,067	0,263	4,665	191,339	2,674
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
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
253, 2	Суп картофельный с клецками+	200	3,44	4,77	22,81	148	0,11		11,53	25,54	1,04
300, 2	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
261	Котлеты рубленые из птицы*+	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
181, 1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
212, 1	Капуста тушённая+	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
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:	752	26,997	29,223	101,5	756,253	0,433	0,341	84,75	264,111	7,567
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	Вафли+	50	0,96	0,84	24	104,16	0,01	0,004		3	0,18
	Итого:	250	6,06	6,14	33,4	207,56	0,06	0,164	1,04	223,4	0,28
Ужин											
161, 1	Морковь припущенная с маслом сливочным+	60	0,96	1,68	5,976	41,88					
25,2	Запеканка из творога+	120	20,434	3,415	17,013	174,197	0,051	0,216	0,237	123,336	0,555
185, 1	Соус клюквенный+	30			3,96	14,88			0,204	0,84	0,024
143, 1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный+	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	451	25,989	5,556	69,184	419,647	0,143	0,377	220,441	148,363	6,613
	Итого за день:	1 998	71,032	65,174	218,397	1 755,973	0,724	1,174	315,896	846,213	19,434
	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:

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