

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2025 г.
Возрастная категория: Дети сад корп.1



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС № 7
"Жар-птица"
Алтынбаева Е. А.
М. П. 28 мая 2025 г.
Подпись: *[Signature]*

Ежедневное меню на 29 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										
6,1	Каша манная молочная+	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
268	Бутерброды с маслом+	29,678/ 7	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	437	14,96	16,89	67,406	483,01	0,21	0,24	3,56	448,15	1,3
	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										
60,2	Икра морковная+	80	2,267	7,333	11,6	114,533	0,027	0,04	6,613	34	1,52
80,1	Рассольник ленинградский+	196	2,332	5,027	36,75	122,01	0,081	0,065	6,909	20,58	0,911
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
225, 1	Запеканка из печени с рисом+	170	28,756	8,568	23,8	287,445	0,162		17,315	22,457	3,638
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной+	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	759	45,157	27,113	134,35	867,747	0,397	0,292	33,397	183,747	10,019
	Полдник										
281, 1	Ряженка**	182	5,278	4,55	7,644	93,022	0,04	0,023	0,546	225,68	0,182
302, 1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	252	13,874	30,184	42,518	497,902	0,136	0,119	0,7	361,788	1,006
	Ужин										
216, 1	Помидоры свежие порциями+	40	0,467	0,067	1,533	8,267	0,027	0,013	10	5,6	0,36
114,1	Фрикадельки рыбные+	79	13,233	1,975	7,11	96,183	0,079	0,109	0,622	51,715	0,909
166, 1	Картофельное пюре+	170	3,672	1,292	24,616	132,532					
0,44	Сок фруктовый+	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,1	Хлеб пшеничный+	28	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
	Итого:	497	20,931	3,829	74,437	413,893	0,198	0,161	14,222	101,365	2,654
	Итого за день:	2 045	95,822	78,215	326,811	2 298,73 3	0,981	0,842	111,879	1 129,05	15,279
	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:

239,16 руб.

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

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Басиляя Э. С.