

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС № 7
"Жар-птица"
Алтынбаева Е. А.
М. П. 29 мая 2025 г.
Подпись

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		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	Бутерброды с маслом+	27,979/ 7	2,318	7,142	13,83	128,649	0,047	0,028		8,797	0,586
7	Сыр (порциями)	7	1,624	2,067		25,2		0,002	0,051	61,6	0,07
	Итого:	442	14,542	17,809	57,346	441,709	0,268	0,501	2,161	318,997	2,426
	Завтрак 2ой										
273	Напиток "Валитек"+	100	0,17	0,09	15,645	66,56			0,64	4,32	1,04
	Итого:	100	0,17	0,09	15,645	66,56			0,64	4,32	1,04
	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
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	200	1,904	1,4	14	79,704	0,08	0,053	7,408	16,528	0,848
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
112,2	Биточки рыбные+	79	14,418	2,271	8,098	108,428	0,069	0,099	0,988	47,064	0,632
106, 1	Рис припущенный+	150	3,5	3,4	34,2	198,1	0,03	0,02		4,85	0,48
130, 1	Кисель из яблок+	200	0,2	0,2	36,606	150,96	0,01	0,01	17,4	7,81	0,59
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:	764	30,57	13,527	117,11	733,811	0,306	0,29	28,296	125,292	5,65
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
151, 2	Булочки с изюмом+	70	7,044	6,309	44,8	237,615	0,131	0,114	0,158	55,77	1,558
	Итого:	250	11,634	11,079	53,26	330,675	0,176	0,258	1,094	254,13	1,648
	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
103, 1	Макаронные изделия отварные+	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
140, 2	Напиток из груш++	200	0,1	0,1	14,424	53,94	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный+	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	481	22,487	10,558	112,545	474,21	0,333	0,152	44,05	50,675	3,353
	Итого за день:	2 037	79,402	52,863	355,906	2 046,96 5	1,083	1,201	76,241	753,415	14,117
	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.