

Заведующий
"Жар-птица"
Алтынбеков
М. П.
Подпись

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

№ 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										
3,1	Каша рисовая молочная+	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
35,1	Кофейный напиток+	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	29,412/5/6,383	2,439	6,566	0,059	55,951	69,073		0,01	105,561	0,127
	Итого:	350	9,666	11,746	38,285	281,533	69,177	0,353	1,658	442,515	0,916
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый+	94	0,282		12,966	50,397	0,019	0,006	1,88	16,914	0,376
	Итого:	94	0,282		12,966	50,397	0,019	0,006	1,88	16,914	0,376
	Обед										
60,1	Икра свекольная+	60	1,65	5,55	8,7	85,95	0,03	0,03	4,965	25,5	1,14
73,1	Щи из свежей капусты+	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,667	2,267	8,267	109,733	0,067	0,093	1	47,653	0,64
164,1	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	637	29,435	18,873	68,173	558,842	0,293	0,285	26,601	156,641	5,105
	Полдник										
281	Кефир*+	152	4,408	3,8	6,08	76	0,061	0,263	1,064	182,4	0,152
197,3	Яблоки печеные с медом+	50	0,243	0,214	10,964	46,429	0,014	0,007	2,307	9,143	1,214
	Итого:	202	4,651	4,014	17,044	122,429	0,075	0,271	3,371	191,543	1,366
	Ужин										
26,1	Запеканка из творога с морковью+	140	27,922	31,313	39,542	534,567	0,124	0,513	1,851	318,344	1,556
182,1	Соус молочный (сладкий)+	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
273,2	Компот из мандаринов*+	180	0,36		24,334	99,6	0,022	0,013	7,354	21,618	0,126
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	401	32,01	33,809	85,512	757,327	0,218	0,608	9,355	385,279	3,394
	Итого за день:	1 684	76,043	68,442	221,979	1 770,526	69,781	1,522	42,865	1 192,892	11,157
	Итого среднее за 10 дней:		60,671	50,034	212,77	1 518,046	14,935	0,982	123,542	766,293	14,445

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____

Специалист по закупкам: _____ / Юсупова И. Р.