

Заведующий
Жар-пак
Алтынбек
М.П.
Подпись

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МЕДОУ ДС № 7
"Жар-птица"
Алтынбаева Е. А.
М.П. 28 мая 2025 г.
Подпись

№ 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										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
32,1	Чай+	160	0,64	0,213	0,107	4,48		0,032	0,32	15,829	2,624
0,25	Батон нарезной+	26	2,964	0,351	18,213	89,557	0,062	0,023		8,97	0,741
0,17	Джем+	15	0,09		10,23	39,24			6	3,3	0,075
	Итого:	351	6,294	3,364	39,55	213,877	0,122	0,285	7,43	247,919	3,66
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,003	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,003	60	34	0,3
	Обед										
60,1	Икра свекольная+	60	1,65	5,55	8,7	85,95	0,03	0,03	4,965	25,5	1,14
83,1	Суп из овощей+	149	1,093	2,98	6,556	58,309	0,04	0,03	5,294	15,079	0,457
220, 1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
202, 1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
272, 1	Перловка отварная+	90	2,304	2,448	18,594	105,3	0,036			15,012	0,558
0,44	Сок фруктовый+	129	0,387		17,793	69,161	0,026	0,009	2,58	23,211	0,516
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	557	28,12	16,89	66,095	521,321	0,273	0,219	12,993	121,892	5,867
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
340, 5	Пирожки простые печеные с рисом и яйцом	50	3,386	2,271	21,2	118,571	0,057	0,029	0,029	10	0,586
	Итого:	200	7,286	6,271	28,3	196,371	0,097	0,189	0,809	163,38	0,656
	Ужин										
216, 1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
252, 3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
140, 1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,672	0,304	8,664	44,84	0,044	0,019		8,867	0,988
	Итого:	412	10,662	12,304	42,093	317,63	0,188	0,166	69,73	52,887	2,918
	Итого за день:	1 620	53,261	39,03	184,138	1 285,37 g	0,721	0,862	150,961	620,078	13,401
	Итого среднее за 10 дней:		60,671	50,034	212,77	1 518,046	14,935	0,982	123,542	766,293	14,445

Средняя
стоимость за 10
дней: 211,05 руб.

Шеф-повар: Фетисова Р. Ф.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Басилая Э. С.