

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень Сад 2025
Возрастная категория: Дети сад к1

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС № 68
"Ромашка"
Градюк Т. Н.
М. П. 2 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 3 июля 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
17,1	Суп молочный с пшеном++	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,045	0,153	0,756	148,302	0,153
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
268	Бутерброды с маслом+	32,48/7, 568	2,649	8,162	15,805	147,027	0,054	0,032		10,054	0,67
	Итого:	400	7,509	13,202	42,265	319,287	0,117	0,257	1,188	225,856	1,894
	Завтрак 2ой										
0,31	Черешня+	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
	Итого:	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
	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
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	180	1,44	3,514	5,134	56,794	0,036	0,036	9,022	26,626	0,526
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	7	0,07	5,11	0,07	46,242		0,007		1,68	0,014
478	Оладьи из печени (запеченные)	70	10,824	7,718	7,114	140,875	0,219	11,559	22,146	10,806	5,093
183	Соус сметанный+	20	0,307	0,413	1,133	9,707	0,007	0,007	0,007	4,413	0,033
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+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	763	29,924	22,658	121,937	778,457	0,637	11,922	41,95	171,395	14,319
	Полдник										
148,1	Ватрушка с творогом+	70	9,878	2,489	31,967	180,056	0,109	0,124	0,124	45,547	1,112
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	250	14,468	7,259	40,427	273,116	0,154	0,268	1,06	243,907	1,202
	Ужин										
23,1	Морковь, тушённая с рисом+	200	3,6	10	34,4	244	0,04	0,04	1,6	20	0,6
130,1	Кисель из яблок+	200	0,2	0,2	36,606	150,96	0,01	0,01	17,4	7,81	0,59
0,1	Хлеб пшеничный+	50	4,75	0,563	29,175	143,5	0,1	0,038		14,375	1,188
	Итого:	450	8,55	10,763	100,181	538,46	0,15	0,088	19	42,185	2,378
	Итого за день:	1 963	61,551	54,282	315,41	1 957,6	1,068	12,546	78,198	716,343	21,593
	Итого среднее за 10 дней:		81,696	62,019	278,783	1 974,566	1,035	5,207	102,268	903,111	17,476

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 244 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 263,74 руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): _____ / ...

Бухгалтер: _____ / Романова Е. Н.