

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС № 68
"Ромашка"
Градюк Т. Н.
М. П. 13 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 14 июля 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная+	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
100	Бутерброд с сыром+	12,766/ 23,864	5,344	6,76	15,512	144	0,056	0,064	0,009	113,92	0,768
	Итого:	400	14,704	12,88	59,356	409,554	0,182	0,478	1,908	329,254	1,686
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
311,1	Томаты консервированны е порциями+	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	180	2,016	2,88	8,554	67,414	0,05	0,065	4,817	47,462	0,468
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	150	3,99	7,44	23,61	162,34	0,04	0,09	7,56	86,98	2,5
250,2	Биточки+	70	11,288	6,825	6,825	133	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
123,2	Компот из свежих плодов груш+	200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	723	25,333	20,345	70,143	571,104	0,248	0,332	29,585	228,891	7,627
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	Вафли+	50	0,571	0,5	14,286	62	0,006	0,002		1,786	0,107
	Итого:	250	5,671	5,8	23,686	165,4	0,056	0,162	1,04	222,186	0,207
	Ужин										
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	220	24,783	18,601	12,188	315,7	0,33		14,85	59,664	1,837
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	450	27,973	19,119	60,983	534,92	0,39	0,023	16,13	76,929	4,63
	Итого за день:	1 923	73,722	58,183	223,968	1 723,65	0,906	1,015	213,663	873,26	16,35
	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: руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): _____ / _____

Бухгалтер: _____ / Романова Е. Н.