

День: 5
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. 17 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 18 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	Ca	Fe
	Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная+	180	7,29	6,12	26,28	189,54	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	400	14,92	11,25	53,42	374,464	0,253	0,366	1,8	394,526	1,912
	Завтрак 2ой										
0,43	Слива+	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										
57,1	Икра баклажанная+	50	1,167	3,667	4,75	52,417	0,025	0,033	2,525	13,167	0,45
239,1	Мясо для супа (куры)+	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
245	Суп - лапша домашняя+	180	2,074	1,303	14,278	80,597	0,072	0,043	5,011	14,566	0,684
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
212,1	Капуста тушённая+	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
117,2	Суфле из филе куриного	80	11,947	4,075	2,069	92,736	0,053		0,16	25,92	1,088
203,1	Напиток брусничный+	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	740	37,358	31,096	91,124	760,449	0,402	0,246	80,801	218,14	7,83
	Полдник										
337,1	Булочка "Тюменская"++++	50	3,014	4,45	27,564	162,143	0,061		0,071	16,757	0,557
0,51	Снежок	200	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:	250	8,234	8,95	35,124	254,143	0,101	0,023	0,611	239,957	0,737
	Ужин										
211,1	Кнели рыбные+	70	13,475	1,575	4,638	84,35	0,053	0,096	0,98	50,663	0,481
104,3	Картофельное пюре+	150	3,18	4,08	20,98	131	0,12	0,1	10,8	37,04	1,1
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	450	19,705	5,993	43,163	350,45	0,233	0,229	11,88	100,728	3,154
	Итого за день:	1 940	81,317	57,688	233,431	1 787,786	0,999	0,873	110,093	986,351	15,433
	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.