

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень Сад 2025
Возрастная категория: Дети сад к1

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС № 68
"Ромашка"
Градюк Т. Н.
М. П. 8 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 9 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										
322	Каша ячневая молочная++	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	400	15,19	7,02	77,72	440,254	0,226	0,294	1,296	263,666	2,893
	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										
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
83,1	Суп из овощей+	180	1,354	3,6	7,92	70,474	0,048	0,036	6,396	18,216	0,552
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
104,3	Картофельное пюре+	150	3,18	4,08	20,98	131	0,12	0,1	10,8	37,04	1,1
250,3	Шницели+	70	11,288	6,825	6,825	133	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	715	23,934	16,898	94,158	613,777	0,34	0,306	34,794	120,725	5,013
	Полдник										
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	250	8,643	7,714	42,064	269,9	0,107	0,217	1,076	234,436	0,591
	Ужин										
115,1	Пудинг рыбный+	70	11,025	3,238	4,9	92,488	0,061	0,088	0,534	43,094	0,7
187,1	Суфле из капусты+	150	9,78	19,02	14,82	263,28	0,072	0,186	27,858	197,412	1,764
0,44	Сок фруктовый+	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,1	Хлеб пшеничный+	50	4,75	0,563	29,175	143,5	0,1	0,038		14,375	1,188
	Итого:	450	26,455	23	73,735	595,82	0,269	0,329	31,992	290,881	4,372
	Итого за день:	1 915	75,322	55,033	298,277	1 968,03	0,952	1,156	84,157	942,707	14,669
	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: 273,21 руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): _____ / ...

Бухгалтер: _____ / Романова Е. Н.