

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень Сад 2025
Возрастная категория: Дети сад к2

" 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.

№ 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	Са	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
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
268	Бутерброды с маслом+	30,881/ 7,568	2,649	8,162	15,805	147,027	0,054	0,032		10,054	0,67
	Итого:	400	8,049	12,932	41,83	313,311	0,153	0,41	1,791	195,13	1,354
	Завтрак 2ой										
0,32	Нектарин+	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	Итого:	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями+	99	1,155	0,165	3,795	20,46	0,066	0,033	24,75	13,86	0,891
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+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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+	11	0,286	0,066	0,44	3,3		0,022	11	24,53	0,176
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
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
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:	804	38,941	26,735	116,665	827,936	0,52	0,417	47,347	211,797	11,344
	Полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом+	67	4,958	2,125	47,388	208,14	0,089	0,056	0,067	17,774	1,311
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	247	9,548	6,895	55,848	301,2	0,134	0,2	1,003	216,134	1,401
	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:	2 001	66,148	57,644	323,374	2 024,907	0,991	1,141	74,541	671,246	16,757
	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:

260,14 руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/