

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень Сад 2025
Возрастная категория: Дети сад к2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС № 68
"Ромашка"
Градюк Т. Н.
М. П. 9 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 10 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										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	180	3,87	3,42	14,49	106,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288
268	Бутерброды с маслом+	32,224/7,568	2,649	8,162	15,805	147,027	0,054	0,032		10,054	0,67
35,1	Кофейный напиток+	181	2,263	1,448	12,956	69,92	0,054	0,226	1,041	36,978	0,534
	Итого:	401	8,781	13,03	43,251	323,417	0,18	0,448	1,923	223,018	1,492
	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										
45,1	Салат летний+	60	1,4	5,2	3,2	65,9	0,03	0,05	7,72	15,95	0,52
88,1	Суп картофельный с мясными	180	1,714	1,26	12,6	71,734	0,072	0,048	6,667	14,875	0,763
71,1	Фрикадельки мясные+	15	3,948	1,848	0,174	32,97	0,012	0,03	0,078	3,048	0,246
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	190	12,32	7,47	12,37	165,33	0,08	0,68	95,47	20,4	1,33
183	Соус сметанный+	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
273	Напиток "Валитек"+	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	705	23,501	17,087	75,222	557,885	0,292	0,866	116,096	96,216	6,803
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	201	5,126	5,327	9,447	103,917	0,05	0,161	1,045	221,502	0,101
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	251	6,806	7,982	26,187	201,607	0,067	0,173	1,045	228,022	0,573
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	160	11,84	5,653	14,827	152	0,096	0,384	0,352	229,109	1,12
182,1	Соус молочный (сладкий)+	50	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	16,24	6,903	41,207	335,8	0,176	0,444	0,512	257,349	2,97
	Итого за день:	1 907	56,388	45,322	194,717	1	0,75	1,957	124,975	810,606	12,118
	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: 263,78 руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/