

День: 3
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. 15 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 16 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная+	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394
36	Какао на молоке+	170	5,772	6,698	19,334	156,647	0,077	0,272	2,21	206,593	0,765
268	Бутерброды с маслом+	41,228/ 9,459	3,311	10,203	19,757	183,784	0,068	0,041		12,568	0,838
	Итого:	400	19,522	21,851	84,811	613,31	0,144	21,913	3,047	386,506	3,997
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
0,43	Слива+	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
	Итого:	300	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	42	1,802
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
80,1	Рассольник ленинградский+	180	1,714	3,694	27	89,64	0,06	0,048	5,076	15,12	0,67
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+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
222	Зелень в суп+	11	0,286	0,066	0,44	3,3		0,022	11	24,53	0,176
	Сок тыквенный+	200									
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	781	25,78	16,99	77,845	510,22	0,398	0,429	34,349	156,75	5,631
	Полдник										
147,1	Блины+	50	3,388	2,056	21,169	105,056	0,069	0,025		9,144	0,663
0,22	Мёд+	20	0,16		16,04	62			0,4	2,8	0,16
0,51	Снежок	200	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:	270	8,767	6,556	44,769	259,056	0,109	0,048	0,94	235,144	1,002
	Ужин										
0,3	Яйцо отварное+	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
59,1	Икра овощная ++	160	4,267	10,667	18,667	166,133	0,107	0,107	21,6	78,8	1,867
123,2	Компот из свежих плодов груш+	180	0,144		10,894	45,216	0,005	0,001	0,774	14,346	0,882
0,1	Хлеб пшеничный+	50	4,75	0,563	29,175	143,5	0,1	0,038		14,375	1,188
	Итого:	450	15,421	16,899	59,08	432,299	0,216	0,162	22,374	107,521	3,936
	Итого за день:	2 201	70,59	62,696	277,105	1	0,876	22,561	75,71	927,921	16,368
	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.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/