

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАЦОУ города
 Нижневартовска ДС № 68
 "Ромашка"
 Градюк Т. Н.
 М. П. 16 июля 2025 г.
 Подпись _____

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

Ежедневное меню на 17 июля 2025 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	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
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
100	Бутерброд с сыром+	12,766/23,881	5,344	6,76	15,512	144	0,056	0,064	0,009	113,92	0,768
	Итого:	400	10,204	11,8	41,972	316,26	0,119	0,289	1,197	329,722	1,992
	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
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+	9	0,234	0,054	0,36	2,7		0,018	9	20,07	0,144
478	Оладьи из печени (запеченные)	70	10,824	7,718	7,114	140,875	0,219	11,559	22,146	10,806	5,093
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
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
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:	783	32,508	28,875	124,803	856,811	0,653	11,984	50,473	192,002	14,716
	Полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом+	50	3,7	1,586	35,364	155,329	0,066	0,041	0,05	13,264	0,979
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	250	8,8	6,886	44,764	258,729	0,116	0,201	1,09	233,664	1,079
	Ужин										
130,1	Кисель из яблок+	200	0,2	0,2	36,606	150,96	0,01	0,01	17,4	7,81	0,59
23,1	Морковь, тушеная с рисом+	200	3,6	10	34,4	244	0,04	0,04	1,6	20	0,6
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:	1 983	61,122	58,643	320,571	2 014,259	1,072	12,589	77,16	803,573	20,444
	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: _____/