

День: 3
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. 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		B1	B2	C	Ca	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
0,25	Батон нарезной+	20	1,52	0,18	9,34	45,932	0,032	0,012		4,6	0,38
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
0,15	Мармелад+	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
	Итого:	400	13,69	6,84	84,26	458,522	0,194	0,282	1,296	259,866	2,593
	Завтрак 2ой										
0,16	Абрикосы+	114	1,026	0,114	10,26	44,118	0,003	0,068	11,4	31,92	0,798
	Итого:	114	1,026	0,114	10,26	44,118	0,003	0,068	11,4	31,92	0,798
	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+	181	1,361	3,62	7,964	70,865	0,048	0,036	6,431	18,317	0,555
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
250,3	Шницели+	70	11,288	6,825	6,825	133	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
104,3	Картофельное пюре+	150	3,18	4,08	20,98	131	0,12	0,1	10,8	37,04	1,1
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:	714	23,89	16,906	94,122	613,568	0,34	0,302	32,829	116,366	4,984
	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 кипяченое+	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
0,04	Сок томатный+	180	0,9		21,78	86,364	0,018	0,036	2,16	23,4	0,36
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	22,82	70,675	585,632	0,251	0,347	30,552	278,281	4,012
	Итого за день:	1 928	73,704	54,395	301,381	1 971,74	0,896	1,217	77,153	920,868	12,978
	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 план: 244 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 263,5 руб.

Повар: _____/
Врач(диетсестра): _____/
Бухгалтер: _____/