

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень Сад 2025
Возрастная категория: Дети сад к3

" 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		B1	B2	C	Ca	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+	31,243/7,568	2,649	8,162	15,805	147,027	0,054	0,032		10,054	0,67
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	400	8,769	13,022	43,18	323,031	0,18	0,446	1,917	222,814	1,489
	Завтрак 2ой										
0,32	Нектарин+	92	0,975	0,294	8,142	40,48	0,031	0,025	4,968	5,52	0,258
	Итого:	92	0,975	0,294	8,142	40,48	0,031	0,025	4,968	5,52	0,258
	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+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	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:	1 897	56,265	45,262	193,89	1	0,747	1,953	124,533	808,819	12,092
	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: 243,93 руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/