

День: 5
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. 10 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 11 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										
15,1	Омлет натуральный+	130	13	13,325	2,6	181,675	0,065	0,358	0,195	88,66	2,08
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
0,25	Батон нарезной+	31	2,356	0,279	14,477	71,195	0,05	0,019		7,13	0,589
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:	401	18,466	19,914	37,797	395,18	0,173	0,488	11,327	189,78	4,47
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
62,1	Салат из свеклы с черносливом+	60	0,94	3,05	7,87	62,49	0,01	0,02	2,44	23,28	0,88
253,2	Суп картофельный с	180	2,477	3,434	16,423	106,56	0,079		8,302	18,389	0,749
300,2	Клѐцки+	20	1,169	1,106	4,835	34,002	0,016	0,027		13,777	0,127
222	Зелень в суп+	8	0,208	0,048	0,32	2,4		0,016	8	17,84	0,128
259,3	Рагу по- домашнему с птицей+	180	14,608	18,334	15,12	283,865	0,145	0,167	17,123	30,018	1,953
0,48	Сок абрикосовый+	181	0,543		30,77	119,098	0,036	0,072	10,86	9,05	1,629
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
	Итого:	669	22,585	26,453	89,018	679,222	0,358	0,334	46,724	126,353	7,026
	Полдник										
37,1	Молоко кипячѐнное+	199	5,075	5,274	9,353	102,883	0,05	0,159	1,035	219,298	0,1
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	50	3,258	3,917	19,792	127,5	0,058	0,042	0,425	11,417	0,675
	Итого:	249	8,333	9,19	29,145	230,383	0,108	0,201	1,46	230,715	0,774
	Ужин										
116,1	Суфле рыбное+	70	11,655	2,214	0,096	66,903	0,053	0,088	0,508	29,628	0,683
105	Рис отварной+	150	3,64	4,18	35,17	210,45	0,03	0,02		5,26	0,5
183	Соус сметанный+	15	0,23	0,31	0,85	7,28	0,005	0,005	0,005	3,31	0,025
129,1	Кисель из клюквы+	170	0,085		23,467	98,158			1,02	5,508	0,136
0,1	Хлеб пшеничный+	45	4,275	0,506	26,258	129,15	0,09	0,034		12,938	1,069
	Итого:	450	19,885	7,21	85,841	511,941	0,178	0,146	1,533	56,643	2,412
	Итого за день:	1 869	69,309	62,807	251,601	1	0,846	1,19	226,044	619,491	16,883
	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: 222,25 руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/