

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень Сад 2025
Возрастная категория: Дети сад к3

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС № 68
"Ромашка"
Градюк Т. Н.
М. П. 13 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 14 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										
6,1	Каша манная молочная+	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
0,25	Батон нарезной+	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	410	13,16	6,57	67,194	380,384	0,206	0,444	1,899	226,834	1,868
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Обед										
311,1	Томаты консервированны е порциями+	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
250,2	Биточки+	70	11,288	6,825	6,825	133	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	150	3,99	7,44	23,61	162,34	0,04	0,09	7,56	86,98	2,5
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	180	2,016	2,88	8,554	67,414	0,05	0,065	4,817	47,462	0,468
0,06	Сок яблочный+	197	0,985	0,197	27,186	105,671	0,039	0,02	3,94	39,4	0,788
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	712	26,028	20,512	85,025	625,034	0,281	0,341	27,665	230,161	7,268
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченнное+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	Вафли+	50	0,571	0,5	14,286	62	0,006	0,002		1,786	0,107
	Итого:	250	5,671	5,8	23,686	165,4	0,056	0,162	1,04	222,186	0,207
	Ужин										
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	220	24,783	18,601	12,188	315,7	0,33		14,85	59,664	1,837
273	Напиток "Валитек" +	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	450	27,973	19,119	60,983	534,92	0,39	0,023	16,13	76,929	4,63
	Итого за день:	1 922	73,233	52,03	246,388	1	0,953	1	51,734	775,11	16,273
	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: _____/