

День: 2
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. 14 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 15 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		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
25,2	Запеканка из творога+	130	25,827	4,316	21,502	220,166	0,065	0,273	0,299	155,883	0,702
182,1	Соус молочный (сладкий)+	50	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон нарезной+	20	1,52	0,18	9,34	45,932	0,032	0,012		4,6	0,38
	Итого:	400	29,647	7,196	48,642	369,998	0,117	0,385	0,839	247,823	2,312
	Завтрак 2ой										
0,16	Абрикосы+	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
	Итого:	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
	Обед										
231	Суп с рыбными консервами+	180	6,192	6,055	10,318	120,42	0,007	0,104	6,559	32,616	0,907
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
222	Зелень в суп+	9	0,234	0,054	0,36	2,7		0,018	9	20,07	0,144
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	70	17,771	1,855	0,341	88,664	0,07	0,114	0,149	8,75	1,47
103,1	Макаронные изделия отварные+	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	689	40,961	13,508	135,79	662,351	0,44	0,392	87,608	120,238	7,406
	Полдник										
341,5	Пирожки сдобные печеные с рисом, яйцом	50	3,567	4,475	20,917	138,333	0,058	0,042	0,033	10,75	0,061
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	250	8,667	9,775	30,317	241,733	0,108	0,202	1,073	231,15	0,161
	Ужин										
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	210	3,119	8,579	19,289	166,74	0,147	0,147	40,32	49,077	1,533
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	7,219	9,029	67,941	388,96	0,227	0,217	75,52	69,327	4,343
	Итого за день:	1 889	87,392	39,607	291,689	1	0,895	1,255	175,04	696,538	14,922
	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: _____/