

День: 3  
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. 15 июля 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

Ежедневное меню  
на 16 июля 2025 г.

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи,<br>наименование блюда          | Масса<br>порции  | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |               |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|--------------------|--------------------------------------------|------------------|---------------------|---------------|----------------|------------------------------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                    |                                            |                  | белки               | жиры          | углеводы       |                                          | B1           | B2            | C              | Ca                          | Fe            |
|                    | <b>Завтрак</b>                             |                  |                     |               |                |                                          |              |               |                |                             |               |
| 7,1                | Каша пшеничная<br>молочная+                | 180              | 10,44               | 4,95          | 45,72          | 272,88                                   |              | 21,6          | 0,837          | 167,346                     | 2,394         |
| 36                 | Какао на молоке+                           | 170              | 5,772               | 6,698         | 19,334         | 156,647                                  | 0,077        | 0,272         | 2,21           | 206,593                     | 0,765         |
| 268                | Бутерброды с<br>маслом+                    | 41,732/<br>9,459 | 3,311               | 10,203        | 19,757         | 183,784                                  | 0,068        | 0,041         |                | 12,568                      | 0,838         |
|                    | <b>Итого:</b>                              | <b>400</b>       | <b>19,522</b>       | <b>21,851</b> | <b>84,811</b>  | <b>613,31</b>                            | <b>0,144</b> | <b>21,913</b> | <b>3,047</b>   | <b>386,506</b>              | <b>3,997</b>  |
|                    | <b>Завтрак 2ой</b>                         |                  |                     |               |                |                                          |              |               |                |                             |               |
| 0,43               | Слива+                                     | 100              | 1,1                 | 0,4           | 10,6           | 48,28                                    | 0,01         | 0,01          | 15             | 33                          | 1,8           |
|                    | <b>Итого:</b>                              | <b>100</b>       | <b>1,1</b>          | <b>0,4</b>    | <b>10,6</b>    | <b>48,28</b>                             | <b>0,01</b>  | <b>0,01</b>   | <b>15</b>      | <b>33</b>                   | <b>1,8</b>    |
|                    | <b>Обед</b>                                |                  |                     |               |                |                                          |              |               |                |                             |               |
| 215,1              | Огурцы свежие<br>порциями+                 | 60               | 0,4                 | 0,06          | 1,1            | 6,6                                      | 0,02         | 0,01          | 4,2            | 10,2                        | 0,3           |
| 30,2               | Котлеты рыбные<br>(горбуша) с<br>морковью+ | 80               | 12,4                | 4,33          | 7,02           | 109,03                                   | 0,07         | 0,14          | 1,57           | 45,9                        | 0,97          |
| 164,1              | Картофель<br>отварной+                     | 150              | 2,98                | 3,52          | 23,01          | 143,54                                   | 0,14         | 0,1           | 12,37          | 15,02                       | 1,26          |
| 181,1              | Соус молочный<br>(для подачи к<br>блюду)+  | 25               | 0,5                 | 1,2           | 1,9            | 20,2                                     | 0,01         | 0,02          | 0,07           | 14,98                       | 0,04          |
| 80,1               | Рассольник<br>ленинградский+               | 180              | 1,714               | 3,694         | 27             | 89,64                                    | 0,06         | 0,048         | 5,076          | 15,12                       | 0,67          |
| 222                | Зелень в суп+                              | 11               | 0,286               | 0,066         | 0,44           | 3,3                                      |              | 0,022         | 11             | 24,53                       | 0,176         |
| 220,1              | Мясо для супа+                             | 15               | 3,9                 | 2,52          |                | 38,1                                     | 0,008        | 0,024         |                | 4,5                         | 0,24          |
| 0,13               | Сметана в суп+                             | 10               | 0,3                 | 1             | 0,275          | 11,3                                     |              | 0,025         | 0,063          | 9                           | 0,025         |
|                    | Сок тыквенный+                             | 200              |                     |               |                |                                          |              |               |                |                             |               |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                               | 50               | 3,3                 | 0,6           | 17,1           | 88,51                                    | 0,09         | 0,04          |                | 17,5                        | 1,95          |
|                    | <b>Итого:</b>                              | <b>781</b>       | <b>25,78</b>        | <b>16,99</b>  | <b>77,845</b>  | <b>510,22</b>                            | <b>0,398</b> | <b>0,429</b>  | <b>34,349</b>  | <b>156,75</b>               | <b>5,631</b>  |
|                    | <b>Полдник</b>                             |                  |                     |               |                |                                          |              |               |                |                             |               |
| 147,1              | Блины+                                     | 50               | 3,388               | 2,056         | 21,169         | 105,056                                  | 0,069        | 0,025         |                | 9,144                       | 0,663         |
| 0,22               | Мёд+                                       | 20               | 0,16                |               | 16,04          | 62                                       |              |               | 0,4            | 2,8                         | 0,16          |
| 0,51               | Снежок                                     | 200              | 5,22                | 4,5           | 7,56           | 92                                       | 0,04         | 0,023         | 0,54           | 223,2                       | 0,18          |
|                    | <b>Итого:</b>                              | <b>270</b>       | <b>8,767</b>        | <b>6,556</b>  | <b>44,769</b>  | <b>259,056</b>                           | <b>0,109</b> | <b>0,048</b>  | <b>0,94</b>    | <b>235,144</b>              | <b>1,002</b>  |
|                    | <b>Ужин</b>                                |                  |                     |               |                |                                          |              |               |                |                             |               |
| 59,1               | Икра овощная ++                            | 160              | 4,267               | 10,667        | 18,667         | 166,133                                  | 0,107        | 0,107         | 21,6           | 78,8                        | 1,867         |
| 0,3                | Яйцо отварное+                             | 60               | 6,26                | 5,67          | 0,345          | 77,45                                    | 0,004        | 0,017         |                |                             |               |
| 123,2              | Компот из свежих<br>плодов груш+           | 180              | 0,144               |               | 10,894         | 45,216                                   | 0,005        | 0,001         | 0,774          | 14,346                      | 0,882         |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                            | 50               | 4,75                | 0,563         | 29,175         | 143,5                                    | 0,1          | 0,038         |                | 14,375                      | 1,188         |
|                    | <b>Итого:</b>                              | <b>450</b>       | <b>15,421</b>       | <b>16,899</b> | <b>59,08</b>   | <b>432,299</b>                           | <b>0,216</b> | <b>0,162</b>  | <b>22,374</b>  | <b>107,521</b>              | <b>3,936</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                      | <b>2 001</b>     | <b>70,59</b>        | <b>62,696</b> | <b>277,105</b> | <b>1</b>                                 | <b>0,876</b> | <b>22,561</b> | <b>75,71</b>   | <b>918,921</b>              | <b>16,366</b> |
|                    | <b>Итого среднее за<br/>10 дней:</b>       |                  | <b>81,696</b>       | <b>62,019</b> | <b>278,783</b> | <b>1 974,566</b>                         | <b>1,035</b> | <b>5,207</b>  | <b>102,268</b> | <b>903,111</b>              | <b>17,476</b> |

Стоимость рациона:           руб.  
Стоимость по плану:       244 руб.  
Средняя  
стоимость за 10  
дней:                           руб.

Повар: \_\_\_\_\_/  
Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/