

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень Сад 2025
Возрастная категория: Дети сад к3

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижеварттовска ДС № 68
"Ромашка"
Градюк Т. Н.
М. П. 17 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 18 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	Ca	Fe
	Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная+	180	7,29	6,12	26,28	189,54	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	400	12,58	7,92	57,844	350,938	0,262	0,447	1,899	232,94	2,353
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	300	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	28	2,302
	Обед										
57,1	Икра баклажанная+	50	1,167	3,667	4,75	52,417	0,025	0,033	2,525	13,167	0,45
245	Суп - лапша домашняя+	180	2,074	1,303	14,278	80,597	0,072	0,043	5,011	14,566	0,684
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
212,1	Капуста тушённая+	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
117,1	Суфле из кур+	80	12,56	11,73	3,3	168,55	0,04	0,13	0,09	34,89	1,15
203,1	Напиток брусничный+	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	715	26,001	27,301	92,215	685,063	0,322	0,376	79,036	209,34	6,842
	Полдник										
337,1	Булочка "Тюменская"++++	50	3,014	4,45	27,564	162,143	0,061		0,071	16,757	0,557
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	8,114	9,75	36,964	265,543	0,111	0,16	1,111	237,157	0,657
	Ужин										
211,1	Кнели рыбные+	70	13,475	1,575	4,638	84,35	0,053	0,096	0,98	50,663	0,481
104,3	Картофельное пюре+	150	3,18	4,08	20,98	131	0,12	0,1	10,8	37,04	1,1
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	450	19,705	5,993	43,163	350,45	0,233	0,229	11,88	100,728	3,154
	Итого за день:	2 115	66,801	50,993	239,686	1 692,544	0,947	1,241	98,927	808,165	15,308
	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: _____/