

День: 1
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. 6 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 7 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										
17,4	Суп молочный с крупой	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198
36	Какао на молоке+	179	6,077	7,053	20,358	164,94	0,081	0,286	2,327	217,53	0,806
100,2	Бутерброд с сыром+	9,422/4 ,444/27 ,341	6,356	7,129	17,236	158,222	0,062	0,08	0,098	142,578	0,818
	Итого:	399	15,583	17,511	50,733	419,912	0,197	0,573	3,424	557,946	1,821
	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										
316,1	лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	50	0,75	2,917	5	50	0,017	0,033	25,417	10	0,95
99,1	Суп-пюре из бобовых+	180	5,04	1,462	13,126	88,92	0,094	0,05	0,598	38,484	1,382
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
	Сок тыквенный+	200									
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	690	27,56	12,868	45,936	415,03	0,355	1,74	94,674	146,624	7,032
	Полдник										
334	Плюшка новомосковская+	50	3,416	3	27,207	150	0,072		0,026	15,079	0,543
37,1	Молоко кипячённое+	199	5,075	5,274	9,353	102,883	0,05	0,159	1,035	219,298	0,1
	Итого:	249	8,491	8,273	36,56	252,883	0,122	0,159	1,061	234,377	0,642
	Ужин										
113,1	Хлебцы рыбные+	70	14,525	3,763	5,6	111,563	0,061	0,105	0,971	46,699	0,639
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
183	Соус сметанный+	15	0,23	0,31	0,85	7,28	0,005	0,005	0,005	3,31	0,025
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный+	35	3,325	0,394	20,423	100,45	0,07	0,026		10,063	0,831
	Итого:	450	21,15	7,995	65,687	426,733	0,281	0,236	18,134	80,365	2,876
	Итого за день:	1 888	73,184	46,679	208,415	1 555,107	0,975	2,739	122,293	1 038,311	14,672
	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: 260,2 руб.

Повар: _____ /

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/