

День: 3
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. 8 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 9 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										
322	Каша ячневая молочная++	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
0,25	Батон нарезной+	20	1,52	0,18	9,34	45,932	0,032	0,012		4,6	0,38
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:	380	13,67	6,84	68,38	394,322	0,194	0,282	1,296	259,066	2,513
	Завтрак 2ой										
0,16	Абрикосы+	90	0,81	0,09	8,1	34,83	0,003	0,054	9	25,2	0,63
	Итого:	90	0,81	0,09	8,1	34,83	0,003	0,054	9	25,2	0,63
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
83,1	Суп из овощей+	182	1,369	3,64	8,008	71,257	0,048	0,036	6,467	18,418	0,558
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
250,3	Шницели+	70	11,288	6,825	6,825	133	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
104,3	Картофельное пюре+	150	3,18	4,08	20,98	131	0,12	0,1	10,8	37,04	1,1
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	714	23,871	16,92	94,126	613,66	0,34	0,301	31,865	114,237	4,972
	Полдник										
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
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	8,617	7,688	42,017	269,383	0,107	0,216	1,071	233,334	0,59
	Ужин										
115,1	Пудинг рыбный+	70	11,025	3,238	4,9	92,488	0,061	0,088	0,534	43,094	0,7
187,1	Суфле из капусты+	150	9,78	19,02	14,82	263,28	0,072	0,186	27,858	197,412	1,764
0,04	Сок томатный+	177	0,885		21,417	84,925	0,018	0,035	2,124	23,01	0,354
0,1	Хлеб пшеничный+	50	4,75	0,563	29,175	143,5	0,1	0,038		14,375	1,188
	Итого:	447	26,44	22,82	70,312	584,192	0,251	0,346	30,516	277,891	4,006
	Итого за день:	1 880	73,409	54,358	282,935	1	0,895	1,199	73,747	909,728	12,71
	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 план 244 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 251,05 руб.

Повар: _____/
Врач(диетсестра): _____/
Бухгалтер: _____/