

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна сад 2025  
 Возрастная категория: Сад 67/1



" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"  
 Шеголева О. В.  
 М. П. 23 марта 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
 на 24 марта 2025 г.**

| № рецептур уры | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные вещества, мг |               |
|----------------|---|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|
|                |   |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С              | Са                       | Fe            |
| <b>завтрак</b> |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 268            | Бутерброды с маслом+                      | 30,555/5     | 2,511               | 7,739         | 14,986         | 139,4                          | 0,051        | 0,031        |                | 9,533                    | 0,636         |
| 269            | Каша «Янтарная»+                          | 200          | 8,48                | 21,86         | 10,16          | 254,7                          | 0,21         |              | 1,31           | 139,23                   | 1,26          |
| 35,1           | Кофейный напиток+                         | 200          | 2,5                 | 1,6           | 14,316         | 77,26                          | 0,06         | 0,25         | 1,15           | 40,86                    | 0,59          |
|                | <b>Итого:</b>                             | <b>441</b>   | <b>13,491</b>       | <b>31,199</b> | <b>39,462</b>  | <b>471,36</b>                  | <b>0,321</b> | <b>0,281</b> | <b>2,46</b>    | <b>189,623</b>           | <b>2,486</b>  |
| <b>Обед</b>    |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,09           | Хлеб ржаной+                              | 49           | 3,234               | 0,588         | 16,758         | 86,74                          | 0,088        | 0,039        |                | 17,15                    | 1,911         |
| 256,4          | Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+ | 120          | 8,48                | 4,08          | 4,48           | 106,9                          | 0,02         | 0,02         | 8,1            | 32,54                    | 1             |
| 106,1          | Рис припущенный+                          | 100          | 2,333               | 2,267         | 22,8           | 162,067                        | 0,02         | 0,013        |                | 3,233                    | 0,32          |
| 508            | Напиток витаминный «Витошка»              | 170          |                     |               | 14,365         | 78                             | 0,255        |              | 17             |                          |               |
| 309,2          | Огурцы консервированные порциями          | 41           | 0,328               | 0,041         | 0,697          | 4,469                          | 0,007        | 0,007        | 2,05           | 9,43                     | 0,246         |
| 83,1           | Суп из овощей                             | 199          | 1,423               | 3,075         | 8,079          | 95,71                          | 0,05         | 0,04         | 6,766          | 16,119                   | 0,537         |
| 220,1          | Мясо для супа+                            | 13           | 3,38                | 2,184         |                | 53,02                          | 0,007        | 0,021        |                | 3,9                      | 0,208         |
| 0,13           | Сметана в суп+                            | 12           | 0,36                | 1,2           | 0,33           | 13,56                          |              | 0,03         | 0,075          | 10,8                     | 0,03          |
|                | <b>Итого:</b>                             | <b>704</b>   | <b>19,538</b>       | <b>13,434</b> | <b>67,509</b>  | <b>600,465</b>                 | <b>0,447</b> | <b>0,17</b>  | <b>33,991</b>  | <b>93,172</b>            | <b>4,252</b>  |
| <b>Полдник</b> |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 351            | Пирожки сдобные печенье с сердцем         | 56           | 7,205               | 4,629         | 19,04          | 165,655                        | 0,057        | 0,075        | 1,633          | 10,855                   | 2,175         |
| 281            | Кефир*+                                   | 184          | 5,336               | 4,6           | 7,36           | 92                             | 0,072        | 0,317        | 1,288          | 220,8                    | 0,184         |
|                | <b>Итого:</b>                             | <b>240</b>   | <b>12,541</b>       | <b>9,229</b>  | <b>26,4</b>    | <b>257,655</b>                 | <b>0,128</b> | <b>0,392</b> | <b>2,921</b>   | <b>231,655</b>           | <b>2,359</b>  |
| <b>Ужин</b>    |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,1            | Хлеб пшеничный+                           | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |                | 9,2                      | 0,76          |
| 133            | Кисель из плодов шиповника+               | 200          | 0,3                 |               | 25,312         | 107,42                         |              | 0,04         | 35,2           | 8,75                     | 1,86          |
| 0,01           | Соль+                                     | 5            |                     |               |                |                                |              |              |                | 18,4                     | 0,145         |
| 247,2          | Винегрет овощной (с кап. кваш)            | 170          | 0,221               | 15,187        | 11,39          | 191,137                        | 0,057        | 0,057        | 8,84           | 38,25                    | 1,133         |
| 0,3            | Яйцо отварное+                            | 53           | 6,26                | 5,67          | 0,345          | 77,45                          | 0,004        | 0,017        |                |                          |               |
|                | <b>Итого:</b>                             | <b>468</b>   | <b>9,821</b>        | <b>21,217</b> | <b>55,719</b>  | <b>467,847</b>                 | <b>0,125</b> | <b>0,138</b> | <b>44,04</b>   | <b>74,6</b>              | <b>3,898</b>  |
|                | <b>Итого за день:</b>                     | <b>1 853</b> | <b>55,392</b>       | <b>75,079</b> | <b>189,09</b>  | <b>1 797,327</b>               | <b>1,021</b> | <b>0,98</b>  | <b>83,412</b>  | <b>589,049</b>           | <b>12,995</b> |
|                | <b>Итого среднее за 10 дней:</b>          |              | <b>74,817</b>       | <b>63,968</b> | <b>298,358</b> | <b>2 038,57</b>                | <b>1,185</b> | <b>6,557</b> | <b>228,483</b> | <b>851,225</b>           | <b>18,544</b> |

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану: 225 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 221 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Гулиева З. К.  
 Диет-сестра: \_\_\_\_\_ / Сенченко О. М.  
 бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Салаева О. С.