

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: ДС67 Лето-осень сад 2025  
Возрастная категория: Сад 67/1

Щеголева  
Оксана  
Валерьевна

Щеголева Оксана Валерьевна  
ОУ=заведующий, О="МБДОУ  
ДС № 67 "Умка", СМ=Щеголева Оксана Валерьевна,  
Е=skazka.67@yandex.ru  
Я являюсь автором этого документа  
12.0.2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"  
Щеголева О. В.  
М. П. 16 июля 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

Ежедневное меню  
на 17 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 |                                          | В1           | В2    | С       | Ca                          | Fe     |
|                    | завтрак                                                                          |                     |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 0,19               | Бутерброд с<br>маслом и сыром+                                                   | 48,701/7/<br>10,638 | 2,482               | 8,048  | 0,089    | 82,746                                   | 0,01         |       | 0,177   | 107,058                     | 0,128  |
| 18,1               | Суп молочный с<br>макаронными<br>изделиями+                                      | 200                 | 4,3                 | 3,8    | 16,1     | 131,3                                    | 0,08         | 0,21  | 0,98    | 195,54                      | 0,32   |
| 36,2               | Какао на молоке+                                                                 | 180                 | 4,149               | 3,726  | 16,547   | 129,289                                  | 0,072        |       | 2,34    | 216,405                     | 0,225  |
|                    | Итого:                                                                           | 446                 | 10,931              | 15,574 | 32,736   | 342,335                                  | 0,162        | 0,21  | 3,497   | 519,003                     | 0,673  |
|                    | Завтрак 2ой                                                                      |                     |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 0,12               | Сок персиковый+                                                                  | 133                 | 0,399               |        | 22,61    | 87,514                                   | 0,027        | 0,053 | 7,98    | 6,65                        | 1,197  |
|                    | Итого:                                                                           | 133                 | 0,399               |        | 22,61    | 87,514                                   | 0,027        | 0,053 | 7,98    | 6,65                        | 1,197  |
|                    | Обед                                                                             |                     |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 73,1               | Щи из свежей<br>капусты+                                                         | 200                 | 1,6                 | 3,904  | 5,704    | 63,104                                   | 0,026        | 0,026 | 11,133  | 35,093                      | 0,528  |
| 275                | Компот из<br>консервированных<br>плодов+                                         | 176                 | 0,141               |        | 26,694   | 108,302                                  | 0,014        | 0,028 | 2,112   | 7,383                       | 0,386  |
| 283,2              | Тефтели из<br>говядины с рисом<br>(2 вариант)+                                   | 80                  | 9,72                | 19,05  | 13,83    | 212,33                                   | 0,08         | 0,08  | 7,1     | 25,99                       | 2,04   |
| 164,1              | Картофель<br>отварной+                                                           | 120                 | 2,384               | 2,816  | 18,408   | 87,832                                   | 0,112        | 0,08  | 9,896   | 12,016                      | 1,008  |
| 316,1              | Лечо (перец<br>маринованный<br>резанный<br>болгарский в<br>банках)<br>порционно+ | 57                  | 0,855               | 3,325  | 5,7      | 57                                       | 0,019        | 0,038 | 28,975  | 11,4                        | 1,083  |
| 220,1              | Мясо для супа+                                                                   | 15                  | 3,9                 | 2,52   |          | 38,1                                     | 0,008        | 0,024 |         | 4,5                         | 0,24   |
| 314,1              | Соус томатный+                                                                   | 20                  | 0,34                | 0,9    | 1,56     | 16                                       | 0,004        | 0,004 | 0,56    | 4                           | 0,14   |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                                                                     | 51                  | 3,366               | 0,612  | 17,442   | 63,28                                    | 0,092        | 0,041 |         | 17,85                       | 1,989  |
| 0,13               | Сметана в суп+                                                                   | 12                  | 0,36                | 1,2    | 0,33     | 13,56                                    |              | 0,03  | 0,075   | 10,8                        | 0,03   |
|                    | Итого:                                                                           | 731                 | 22,666              | 34,327 | 89,668   | 644,508                                  | 0,355        | 0,351 | 59,851  | 129,032                     | 7,444  |
|                    | Полдник                                                                          |                     |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 0,14               | Печенье+                                                                         | 50                  | 1,68                | 2,655  | 16,74    | 177,63                                   | 0,017        | 0,012 |         | 6,52                        | 0,472  |
| 37,1               | Молоко<br>кипячённое+                                                            | 200                 | 5,1                 | 5,3    | 9,4      | 103,4                                    | 0,05         | 0,16  | 1,04    | 220,4                       | 0,1    |
|                    | Итого:                                                                           | 250                 | 6,78                | 7,955  | 26,14    | 280,4                                    | 0,067        | 0,172 | 1,04    | 226,92                      | 0,572  |
|                    | Ужин                                                                             |                     |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 0,29               | Яблоко+                                                                          | 95                  | 0,038               | 0,038  | 9,31     | 40,546                                   | 0,029        | 0,019 | 156,75  | 15,2                        | 2,09   |
| 33                 | Чай с сахаром+                                                                   | 200                 | 0,2                 |        | 0,04     | 49                                       |              | 0,01  | 0,1     | 4,4                         | 0,86   |
| 0,01               | Соль+                                                                            | 3                   |                     |        |          |                                          |              |       |         | 11,04                       | 0,087  |
| 180,1              | Вареники<br>ленивые+                                                             | 120                 | 14,8                | 14,264 | 20,96    | 272,1                                    | 0,06         | 0,24  | 0,2     | 130,88                      | 0,78   |
| 230                | Масло сливочное<br>для подачи к<br>блюдам+                                       | 5                   | 0,05                | 3,65   | 0,05     | 33,03                                    |              | 0,005 |         | 1,2                         | 0,01   |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                                                                  | 25                  | 1,9                 | 0,225  | 11,67    | 57,4                                     | 0,04         | 0,015 |         | 5,75                        | 0,475  |
|                    | Итого:                                                                           | 448                 | 16,988              | 18,177 | 42,03    | 452,076                                  | 0,129        | 0,289 | 157,05  | 168,47                      | 4,302  |
|                    | Итого за день:                                                                   | 2 008               | 57,764              | 76,033 | 213,184  | 1 805,833                                | 0,739        | 1,076 | 229,418 | 1 050,075                   | 14,188 |
|                    | Итого среднее за<br>10 дней:                                                     |                     | 76,703              | 63,291 | 298,637  | 2 080,267                                | 1,165        | 5,173 | 219,94  | 902,289                     | 19,317 |

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 244 руб.  
Средняя  
стоимость за 10  
дней: 246,56 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Мусина Э..

Диет-сестра: \_\_\_\_\_ / Сенченко О. М.

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Салаева О. С.