

День: 1
Неделя: 2
Сезон: ДС67 Лето-осень сад 2025
Возрастная категория: Сад 67/1

Щеголева
Оксана
Валерьевна

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"
Щеголева О. В.
М. П. 20 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 21 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										
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	57,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
100,2	Бутерброд с сыром+	15,957/5/41,739	7,436	8,341	20,166	135,12	0,073	0,094	0,114	166,816	0,957
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	180,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
	Итого:	452	18,036	16,741	63,682	372,98	0,293	0,564	2,224	415,416	2,727
	Завтрак 2ой										
508	Напиток витаминный «Витошка»	100			8,45	40	0,15		10		
0,43	Слива+	75	0,825	0,3	7,95	46,21	0,008	0,008	11,25	24,75	1,35
	Итого:	175	0,825	0,3	16,4	86,21	0,158	0,008	21,25	24,75	1,35
	Обед										
71,1	Фрикадельки мясные+	30	7,896	3,696	0,348	65,94	0,024	0,06	0,156	6,096	0,492
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	200	1,904	1,4	14	79,704	0,08	0,053	7,408	16,528	0,848
236	Печень по – строгановски+	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
204,1	Гречка рассыпчатая+	120	7,216	1,872	36,472	172,888	0,192	0,104		15,64	3,672
0,09	Хлеб ржаной+	58	3,828	0,696	19,836	102,672	0,104	0,046		20,3	2,262
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	58	0,464	0,058	1,45	8,178	0,019	0,019	5,8	13,34	0,348
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121
	Итого:	726	30,888	16,151	93,67	630,082	0,614	0,283	38,522	103,598	12,023
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	205	5,228	5,433	9,635	115,985	0,051	0,164	1,066	225,91	0,103
0,14	Печенье+	25	0,84	1,328	8,37	142,5	0,009	0,006		3,26	0,236
	Итого:	230	6,068	6,76	18,005	258,485	0,06	0,17	1,066	229,17	0,339
	Ужин										
140,2	Напиток из груш	179	0,09	0,09	12,909	48,276	0,009	0,009	36,919	4,332	0,555
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	200	11,254	14,124	42,044	339,78	0,246	0,324	31,224	55,56	2,798
0,1	Хлеб пшеничный+	14	1,064	0,126	6,535	32,144	0,022	0,008		3,22	0,266
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	64	0,704	0,064	2,24	12,8	0,006	0,013	9,6	6,4	0,512
	Итого:	460	13,112	14,404	63,729	433	0,284	0,354	77,743	80,552	4,218
	Полдник										
0,4	Пряники+	14	0,47	0,743	4,687	51,8	0,005	0,003		1,826	0,132
	Итого:	14	0,47	0,743	4,687	51,8	0,005	0,003		1,826	0,132
	Итого за день:	2 057	69,399	55,099	260,172	1 832,557	1,413	1,381	140,805	855,311	20,788

	Итого среднее за 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: 246,82 руб.

Повар: _____ / Мусина Э. .

Диет-сестра: _____ / Сенченко О. М.

бухгалтер: _____ / Салаева О. С.