

Щеголева Оксана Валерьевна
 Щеголева Оксана Валерьевна,
 Валерьевна

Щеголева Оксана Валерьевна
 ОУ=заведующий, О="МБДОУ
 ДС № 67 "Умка", С/Н=
 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. 21 июля 2025 г.
 Подпись _____

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

**Ежедневное меню
 на 22 июля 2025 г.**

№ рецептуры	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
	завтрак										
0,25	Батон нарезной+	32	3,04	0,36	18,68	61,864	0,064	0,024		9,2	0,76
182,3	Соус сладкий+	33	2,376	2,805	18,315	82,24	0,002	0,125	0,33	101,31	0,066
144,2	Запеканка из творога+	105	16,721	17,421	8,505	204,179	0,053	0,28	0,245	155,925	0,7
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	29		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	370	22,337	20,586	45,54	377,283	0,119	0,439	0,675	270,835	2,386
	Завтрак 2ой										
0,12	Сок персиковый+	129	0,387		21,93	86,882	0,026	0,052	7,74	6,45	1,161
	Итого:	129	0,387		21,93	86,882	0,026	0,052	7,74	6,45	1,161
	Обед										
103,1	Макаронные изделия отварные+	150	12,25	4,32	74,87	209,36	0,23	0,09		28,11	1,63
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	64,348	0,076	0,034		14,7	1,638
59,1	Икра овощная ++	59	1,573	3,933	6,883	51,262	0,039	0,039	7,965	29,057	0,688
275	Компот из консервированных плодов+	178	0,142		26,997	92,532	0,014	0,028	2,136	7,467	0,391
249,3	Рыба горбуша для супа++	25	5,45	1,83		38	0,04	0,03		4,75	0,2
81,1	Суп картофельный+	180	1,8	2,074	13,774	74,06	0,084	0,06	7,212	14,998	0,804
250,1	Котлеты+	79	12,739	7,703	7,703	130,1	0,049	0,099	0,111	30,267	0,815
	Итого:	713	36,726	20,363	144,591	659,662	0,532	0,38	17,423	129,349	6,165
	Полдник										
281	Кефир*+	209	6,061	5,225	8,36	81,5	0,081	0,36	1,463	250,8	0,209
303	Шанежка с картофелем+	60	6,009	6,523	34,569	201,014	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
	Итого:	269	12,07	11,748	42,929	282,514	0,155	0,434	5,522	369,954	0,945
	Ужин										
3 167	Каша рассыпчатая пшеничная с фруктами	180	6,524	10,466	50,461	232,244	0,167	0,044	1,501	41,268	2,502
0,1	Хлеб пшеничный+	38	2,888	0,342	17,738	87,248	0,061	0,023		8,74	0,722
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
273,5	Напиток апельсиновый+	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
0,3	Яйцо отварное+	49	5,788	5,242	0,319	71,605	0,004	0,016			
	Итого:	470	15,379	16,09	88,101	471,577	0,241	0,092	13,501	68,568	3,441
	Итого за день:	1 951	86,9	68,788	343,09	1877,918	1,073	1,397	44,861	845,156	14,099
	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: 245,27 руб.

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