

День: 3
Неделя: 2
Сезон: ДС67 Лето-осень сад 2025
Возрастная категория: Сад 67/1

Щеголева Оксана Валерьевна
ОУ=заведующий, О=МБДОУ
ДС № 67 "Умка", CN=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. 22 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 23 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										
0,25	Батон нарезной+	24	0,228	0,27	14,01	68,898	0,005	0,018		6,9	0,57
36,2	Какао на молоке+	190	4,38	3,933	17,467	122,75	0,076		2,47	228,428	0,238
1	Масло в кашу+	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
6,1	Каша манная молочная+	160	6,32	4,16	27,52	159,24	0,064	0,168	0,768	158,72	0,344
	Итого:	378	10,959	11,267	59,045	377,311	0,145	0,194	3,238	395,007	1,159
	Завтрак 2ой										
0,16	Абрикосы+	84	0,756	0,084	7,56	85,508	0,003	0,05	8,4	23,52	0,588
	Итого:	84	0,756	0,084	7,56	85,508	0,003	0,05	8,4	23,52	0,588
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
80,1	Рассольник ленинградский	249	2,37	5,109	37,35	124,002	0,083	0,066	7,022	20,916	0,926
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	10,7	0,033	0,017	12,5	7	0,45
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	190	12,32	7,47	12,37	185,33	0,08	0,68	95,47	20,4	1,33
	Итого:	762	22,266	16,771	108,698	605,132	0,303	0,859	181,067	86,846	5,835
	Полдник										
3 477	Булочка алтайская	59	4,956	2,938	29,37	164,02	0,083	0,047	0,118	13,334	0,885
281,1	Ряженка	192	5,568	4,8	8,064	98,133	0,043	0,025	0,576	238,08	0,192
	Итого:	251	10,524	7,738	37,434	262,153	0,125	0,072	0,694	251,414	1,077
	Ужин										
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный+	33	2,508	0,297	15,404	75,768	0,053	0,02		7,59	0,627
164,1	Картофель отварной+	120	2,384	2,816	18,408	114,832	0,112	0,08	9,896	12,016	1,008
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
478	Оладьи из печени(запеченны е)	69	10,669	7,607	7,012	138,863	0,216	11,394	21,83	10,652	5,02
	Итого:	425	15,661	10,72	68,433	444,943	0,38	11,493	32,926	47,778	6,902
	Итого за день:	1 900	60,167	46,581	281,169	1 775,048	0,956	12,669	226,325	804,565	15,562
	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: 242,13 руб.

Повар: _____ / Гулиева З.К.

Диет-сестра: _____ / Сенченко О. М.

бухгалтер: _____ / Салаева О. С.