

День: 4
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", 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. 23 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 24 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										
100,2	Бутерброд с сыром+	15,957/5/ 38,606	7,007	7,86	19,002	174,44	0,069	0,088	0,108	157,192	0,902
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	449	12,407	13,46	48,402	365,84	0,139	0,338	1,428	396,972	2,262
	Завтрак 2ой										
0,48	Сок абрикосовый+	127	0,381		21,59	85,566	0,025	0,051	7,62	6,35	1,143
	Итого:	127	0,381		21,59	85,566	0,025	0,051	7,62	6,35	1,143
	Обед										
85,1	Суп картофельный с крупой+	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
261	Котлеты рубленые из птицы*+	73	11,79	10,813	12,282	193,45	0,082	0,119	0,666	31,116	1,186
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
163,1	Капуста тушённая+	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
0,03	Сок томатный+	180	1,44		5,4	26,28	0,018	0,054	14,22	25,2	1,62
215,1	Огурцы свежие порциями	53	0,424	0,053	1,325	7,473	0,018	0,018	5,3	12,19	0,318
	Итого:	728	29,785	21,75	75,791	606,953	0,732	0,384	64,056	138,826	7,532
	Полдник										
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	185,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
281	Кефир*+	194	5,626	4,85	7,76	97	0,075	0,334	1,358	232,8	0,194
	Итого:	264	10,586	8,23	53,49	282,1	0,155	0,414	1,408	252,45	0,881
	Ужин										
182,1	Соус молочный (сладкий)+	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,53	Хлеб «8 злаков»	39	5,21	1,646	16,91	103,35	0,109	0,047	0,039	40,17	0,975
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
16,1	Сырники из творога+	107	7,918	3,781	9,915	101,65	0,064	0,257	0,235	153,217	0,749
	Итого:	499	15,668	7,466	88,332	471,14	0,223	0,454	167,924	309,177	5,671
	Итого за день:	2 067	68,828	50,906	287,605	1 811,599	1,275	1,641	242,436	1 103,775	17,489
	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: 241,94 руб.

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