**Щеголева
Оксана
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. 24 июля 2025 г.
Подпись _____

День: 5
Неделя: 2
Сезон: ДС67 Лето-осень сад 2025
Возрастная категория: Сад 67/1

**Ежедневное меню
на 25 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	Ca	Fe
завтрак											
15,1	Омлет натуральный+	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
60,2	Икра морковная+	60	1,7	5,5	8,7	58,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
0,25	Батон нарезной+	31	0,295	0,349	18,096	88,993	0,006	0,023		8,913	0,736
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	391	14,495	17,699	43,112	364,903	0,136	0,578	6,26	143,473	4,066
Завтрак 2ой											
508	Напиток витаминный «Витощка»	100			8,45	40	0,15		10		
0,33	Киви+	91	0,728	0,364	7,371	45,77	0,018	0,036	163,8	36,4	0,728
	Итого:	191	0,728	0,364	15,821	85,77	0,168	0,036	173,8	36,4	0,728
Обед											
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+	120	8,48	4,08	4,48	86,9	0,02	0,02	8,1	32,54	1
0,13	Сметана в суп+	15	0,45	1,5	0,413	16,95		0,038	0,094	13,5	0,038
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
67,1	Борщ с картофелем+	211	1,874	4,245	13,065	98,9	0,051	0,051	6,262	26,822	1,08
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
	Итого:	826	24,384	21,905	83,78	623,42	0,361	0,45	257,526	150,272	11,438
Полдник											
334	Плюшка новомосковская+	56	3,826	3,36	30,472	168	0,081		0,029	16,888	0,608
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	256	8,926	8,66	39,872	271,4	0,131	0,16	1,069	237,288	0,708
Ужин											
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	69	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
265,2	Плов с изюмом+	196	2,626	1,597	12,338	250,695	0,059	0,088	2,538	72,971	0,911
0,1	Хлеб пшеничный+	43	3,268	0,387	20,072	98,728	0,069	0,026		9,89	0,817
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	442	6,114	2,084	46,991	428,423	0,131	0,117	5,438	102,101	2,722
	Итого за день:	2 106	54,647	50,712	229,575	1 773,916	0,927	1,342	444,093	669,534	19,662
	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: 237,68 руб.

Повар: _____ / Гулиева З.К.

Диет-сестра: _____ / Сенченко О. М.

бухгалтер: _____ / Салаева О. С.