

День: 1
Неделя: 1
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. 27 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 28 июля 2025 г.

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	завтрак										
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	40,563/7/ 10,638	2,558	8,292	0,091	85,254	0,01		0,183	110,302	0,132
10,1	Каша гречневая молочная+	200	6,98	10,42	25	182,38	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5
36,2	Какао на молоке+	170	3,919	3,519	15,628	109,829	0,068		2,21	204,383	0,213
	Итого:	438	13,456	22,231	40,719	377,462	0,178	0,22	3,293	499,165	1,844
	Завтрак 2ой										
0,43	Слива+	68	0,748	0,272	7,208	42,83	0,007	0,007	10,2	22,44	1,224
508	Напиток витам. «Витошка»	100			8,45	45	0,15		10		
	Итого:	168	0,748	0,272	15,658	87,83	0,157	0,007	20,2	22,44	1,224
	Обед										
311	Томаты консерв. с кожицей, порциями+	62	0,682	0,062	2,17	12,4	0,006	0,012	9,3	6,2	0,496
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
106,1	Рис припущенный+	100	2,333	2,267	22,8	132,067	0,02	0,013		3,233	0,32
263,1	Бефстроганов из говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
253,2	Суп картофельный с клецками+	180	2,477	3,434	16,423	115,56	0,079		8,302	18,389	0,749
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
300,2	Клѣцки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
0,09	Хлеб ржаной+	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
	Итого:	695	35,291	12,422	82,434	599,697	0,318	0,373	215,772	89,253	10,265
	Полдник										
337,1	Булочка "Тюменская"+	59	3,557	5,251	32,526	181,329	0,072		0,084	19,773	0,657
281	Кефир*+	198	5,742	4,95	7,92	99	0,077	0,341	1,386	237,6	0,198
	Итого:	257	9,299	10,201	40,446	280,329	0,149	0,341	1,47	257,373	0,855
	Ужин										
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01
164,1	Картофель отварной+	110	2,185	2,581	16,874	125,263	0,103	0,073	9,071	11,015	0,924
481	Кисель из брусники	200	0,12	0,08	14,798	70,46			3	8,84	0,15
113,1	Хлебцы рыбные+	81	16,808	4,354	6,48	151,094	0,071	0,122	1,124	54,037	0,739
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,596	0,189	9,803	48,216	0,034	0,013		4,83	0,399
	Итого:	420	20,749	10,829	48,02	428,062	0,207	0,212	13,195	90,962	2,309
	Итого за день:	1 978	79,543	55,955	227,277	1 773,381	1,008	1,153	253,93	959,193	16,498
	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: 237,8 руб.

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