

День: 3
Неделя: 1
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. 29 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 30 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										
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
7,1	Каша пшеничная молочная+	170	9,86	4,675	43,18	222,72		20,4	0,791	158,049	2,261
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	41,053/7/10,638	2,558	8,292	0,091	85,254	0,01		0,183	110,302	0,132
	Итого:	418	14,668	14,407	56,156	377,508	0,064	20,625	2,008	305,125	2,924
	Завтрак 2ой										
0,12	Сок персиковый+	104	0,312		17,68	64,432	0,021	0,042	6,24	5,2	0,936
0,16	Абрикосы+	78	0,702	0,078	7,02	30,186	0,002	0,047	7,8	21,84	0,546
	Итого:	182	1,014	0,078	24,7	94,618	0,023	0,088	14,04	27,04	1,482
	Обед										
123,2	Компот из свежих плодов груш+	200	0,16		25,104	111,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	152	4,043	7,539	23,925	144,505	0,041	0,091	7,661	88,14	2,533
487	Салат «Степной»	50	0,575	4,217	3,542	54,442	0,034		5,208	8,883	0,345
117,1	Суфле из кур+	70	10,99	10,264	2,888	147,481	0,035	0,114	0,079	30,529	1,006
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
94,1	Суп рисовый+	200	1,136	2,024	9,304	62,576	0,013	0,013	0,864	4,928	0,264
	Итого:	742	25,404	28,004	81,862	659,553	0,229	0,291	14,672	171,92	7,399
	Полдник										
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	51	2,938	1,265	24,419	161,36	0,051	0,031	0,173	10,22	0,836
3	Ряженка	189	5,481	4,725	7,938	96,6	0,042	0,242	0,567	234,36	0,189
401,3	Итого:	240	8,419	5,99	32,357	257,96	0,093	0,272	0,74	244,58	1,025
	Ужин										
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,97	8,17	18,37	175,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
0,3	Яйцо отварное+	52	6,142	5,563	0,338	75,989	0,004	0,017			
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
	Итого:	485	11,692	14,003	58,024	428,089	0,192	0,215	73,6	73,43	3,977
	Итого за день:	2 067	61,196	62,481	253,099	1 817,728	0,601	21,491	105,06	822,095	16,807
	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: 229,83 руб.

Повар: _____ / Гулиева З.К.

Диет-сестра: _____ / Сенченко О. М.

бухгалтер: _____ / Салаева О. С.