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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"
Щеголева О. В.
М. П. 17 июля 2025 г.
Подпись

Ежедневное меню
на 18 июля 2025 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	завтрак										
3 215	Омлет натуральный	120	10,616	19,002	2,132	210,647	0,071	0,438	0,212	88,659	2,174
271,1	Кукуруза консервир	56	1,232	0,224	6,272	22,48	0,009	0,028	2,688	2,8	0,224
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	79,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,53	Хлеб «8 злаков»	28	3,741	1,182	12,141	64,2	0,078	0,034	0,028	28,84	0,7
	Итого:	**404**	**17,489**	**22,308**	**35,345**	**377,227**	**0,178**	**0,579**	**3,408**	**195,299**	**4,288**
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	78	0,624	0,312	6,318	86,66	0,016	0,031	140,4	31,2	0,624
	Итого:	**78**	**0,624**	**0,312**	**6,318**	**86,66**	**0,016**	**0,031**	**140,4**	**31,2**	**0,624**
	Обед										
58	Икра кабачковая+	58	1,353	4,447	7,153	64,573	0,039	0,039	10,343	25,607	0,706
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	180	3,96	3,874	13,32	106,834	0,096	0,048	3,588	31,918	1,236
250,2	Биточки+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
239,1	Мясо для супа (куры)+	9	2,149	1,602	0,05	17,802	0,024		0,61	6,397	0,378
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		20,4	0,005	0,016		3	0,16
272,1	Перловка отварная+	120	3,072	3,264	24,784	140,4	0,048			20,016	0,736
508	Напиток витаминный «Витошка»	200			16,9	80	0,3		20		
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	76,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	**706**	**29,269**	**23,254**	**86,766**	**658,749**	**0,65**	**0,241**	**34,653**	**134,738**	**5,951**
	Полдник										
301	Булочка российская+	55	3,897	2,656	35,931	172,15	0,063	0,063	0,039	15,439	0,54
281	Кефир*+	221	6,409	5,525	8,84	110,5	0,086	0,381	1,547	265,2	0,221
	Итого:	**276**	**10,306**	**8,181**	**44,771**	**282,65**	**0,149**	**0,443**	**1,586**	**280,639**	**0,761**
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	58	0,464	0,058	1,45	8,178	0,019	0,019	5,8	13,34	0,348
132	Кисель из кураги+	180	0,9		34,115	145,764		0,027	0,036	22,194	0,531
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	189,81	0,3		13,5	54,24	1,67
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	**481**	**26,934**	**17,328**	**65,317**	**435,592**	**0,383**	**0,07**	**19,336**	**110,014**	**3,396**
	Итого за день:	**1 945**	**84,622**	**71,383**	**238,516**	**1 840,878**	**1,376**	**1,366**	**199,383**	**751,89**	**15,02**
	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: 245,43 руб.

Повар: _____ / Гулиева Г.К.

Диет-сестра: _____ / Сенченко О.М.

бухгалтер: _____ / Салаева О. С.