

День: 1
Неделя: 2
Сезон: ДС67 Лето-осень ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 67/1

Щеголева
Оксана
Валерьевна

Щеголева Оксана Валерьевна
ОУ=заведующий, О="МБДОУ
ДС № 67 "Умка", СЧ=
Щеголева Оксана Валерьевна,
Е=skazka.67@yandex.ru
Я являюсь автором этого
документа
12.0.2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"
Щеголева О. В.
М. П. 20 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 21 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										
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
100,2	Бутерброд с сыром+	10,638/5/ 31,304	5,152	6,736	14,884	131,067	0,051	0,061	0,072	110,502	0,695
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	180	3,12	3,36	13,2	96,72	0,06	0,204	1,008	197,736	0,204
	Итого:	376	10,172	11,296	38,796	285,707	0,161	0,455	1,95	487,098	1,339
	Завтрак 2ой										
0,43	Слива+	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
0,12	Сок персиковый+	133	0,399		22,601	36,47	0,027	0,053	7,98	6,65	1,197
	Итого:	208	1,224	0,3	30,551	72,68	0,034	0,06	19,23	31,4	2,547
	Обед										
236	Печень по – строгановски+	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
0,09	Хлеб ржаной+	46	3,036	0,552	15,732	81,455	0,081	0,035		16,1	1,794
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	61,75	0,004		3,99	4,395	0,101
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	39	0,312	0,039	0,975	5,499	0,01	0,02	3,9	8,97	0,234
	Итого:	570	24,798	12,651	79,197	510,024	0,477	0,23	28,86	79,795	9,449
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,68	4,8	8,52	103,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,14	Печенье+	14	1,176	1,859	11,718	98,383	0,012	0,008		4,564	0,33
	Итого:	194	5,856	6,659	20,238	201,743	0,06	0,2	0,936	188,62	0,414
	Ужин										
123,2	Компот из свежих плодов груш+	144	0,115		8,715	80,333	0,005	0,008	0,619	11,482	0,706
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	180	10,129	12,712	37,84	205,802	0,221	0,292	28,102	50,004	2,518
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	53	0,53	0,053	1,855	10,6	0,005	0,011	7,95	5,3	0,398
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	409	13,326	13,229	61,634	365,175	0,299	0,339	36,671	91,359	5,216
	Итого за день:	1 757	55,376	44,135	230,416	1 435,328	1,031	1,285	87,647	878,272	18,966
	Итого среднее за 10 дней:		58,037	46,736	216,744	1 508,718	15,007	2,2	159,028	759,478	15,283

Стоимость рациона руб.

Стоимость по плану 211 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 207,81 руб.

Повар: _____ / Мусина Э. .

Диет-сестра: _____ / Сенченко О. М.

бухгалтер: _____ / Салаева О. С.