

Щеголева Оксана Валерьевна  
 Щеголева Оксана Валерьевна  
 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. 22 июля 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: ДС67 Лето-осень ясли 2025  
 Возрастная категория: Ясли 67/1

**Ежедневное меню  
 на 23 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	Са	Fe
	<b>завтрак</b>										
0,25	батон сдобный	29	2,755	0,327	16,926	53,252	0,058	0,021		8,342	0,686
36,2	Какао на молоке+	150	3,46	3,1	13,994	87,73	0,06		1,95	180,34	0,18
6,1	Каша манная молочная+	180	7,2	4,68	30,96	152,08	0,072	0,18	0,864	178,56	0,384
	<b>Итого:</b>	<b>359</b>	<b>13,415</b>	<b>8,107</b>	<b>61,88</b>	<b>293,062</b>	<b>0,19</b>	<b>0,201</b>	<b>2,814</b>	<b>367,242</b>	<b>1,25</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,28	Апельсины+	75	0,675	0,15	6,075	67,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>67,135</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
	<b>Обед</b>										
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,36	13,56			0,08	10,8	
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	128	8,761	5,31	8,799	117,57	0,057	0,484	67,887	14,507	0,948
	<b>Итого:</b>	<b>531</b>	<b>16,867</b>	<b>12,282</b>	<b>64,405</b>	<b>466,831</b>	<b>0,214</b>	<b>0,599</b>	<b>131,697</b>	<b>66,017</b>	<b>4,327</b>
	<b>Полдник</b>										
3 477	Булочка алтайская	50	4,2	2,48	24,9	138	0,08	0,04	0,1	11,2	0,74
3 401,3	Ряженка	173	5,017	4,325	7,266	81,653	0,035	0,231	0,519	214,52	0,173
	<b>Итого:</b>	<b>223</b>	<b>9,217</b>	<b>6,805</b>	<b>32,166</b>	<b>219,653</b>	<b>0,115</b>	<b>0,271</b>	<b>0,619</b>	<b>225,72</b>	<b>0,913</b>
	<b>Ужин</b>										
481	Кисель из брусники	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11
478	Оладьи из печени(запеченные)	59	9,115	6,519	6,008	148,983	0,187	9,843	18,664	9,125	4,287
164,1	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,672	0,304	8,664	44,84	0,044	0,019		8,867	0,988
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>331</b>	<b>12,867</b>	<b>9,233</b>	<b>41,108</b>	<b>334,873</b>	<b>0,324</b>	<b>9,928</b>	<b>29,16</b>	<b>45,655</b>	<b>6,312</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 519</b>	<b>53,041</b>	<b>36,577</b>	<b>205,634</b>	<b>1 381,555</b>	<b>0,872</b>	<b>11,001</b>	<b>209,29</b>	<b>730,134</b>	<b>13,028</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,037</b>	<b>46,736</b>	<b>216,744</b>	<b>1 508,718</b>	<b>15,007</b>	<b>2,2</b>	<b>159,028</b>	<b>759,478</b>	<b>15,283</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану: 211 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 206,52 руб.

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