

День: 5
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"", 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. 24 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 25 июля 2025 г.

№ рецептур ы	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										
15,1	Омлет натуральный+	120	12	12,4	2,4	138	0,06	0,34	0,18	82	1,92
60,2	Икра морковная+	40	1,1	3,7	5,8	39,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
0,25	Батон нарезной+	31	2,356	0,279	14,477	51,186	0,05	0,019		7,13	0,589
35,1	Кофейный напиток+	180	2,28	1,44	12,854	65,504	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
	Итого:	371	17,736	17,819	35,531	293,99	0,19	0,607	4,534	320,762	3,797
	Завтрак 2ой										
0,12	Сок персиковый+	77	0,231		13,085	50,64	0,015	0,031	4,62	3,85	0,693
0,28	Апельсины+	75	0,675	0,15	6,075	22,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	152	0,906	0,15	19,16	72,775	0,045	0,033	49,62	29,35	0,918
	Обед										
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
67,1	Борщ с картофелем+	154	1,365	3,101	9,538	72,185	0,041	0,041	4,569	19,579	0,791
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	15	0,45	1,5	0,45	16,95			0,1	13,5	
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
58	Икра кабачковая+	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
164,1	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
	Итого:	609	19,405	16,991	60,478	470,155	0,259	0,302	191,04	114,457	8,521
	Полдник										
334	Плюшка новомосковская+	45	3,075	2,7	24,488	125	0,065		0,023	13,575	0,495
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	225	7,755	7,5	33,008	218,36	0,113	0,192	0,959	197,631	0,579
	Ужин										
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
265,2	Плов с изюмом+	147	1,97	11,005	9,251	224,771	0,049	0,069	1,901	54,733	0,686
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	371	4,038	11,441	33,407	263,331	0,101	0,092	4,801	83,773	2,772
	Итого за день:	1 728	49,84	53,901	181,584	1 388,612	0,707	1,226	250,954	745,973	16,586
	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: 201,37 руб.

Повар: _____ / Мусина Э. .
Диет-сестра: _____ / Сенченко О. М.
бухгалтер: _____ / Салаева О. С.