

День: 2
Неделя: 1
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. 28 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 29 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										
32,1	Чай+	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
0,25	батон сдобный	39	3,705	0,439	22,763	111,96	0,078	0,029		11,219	0,923
0,17	Джем+	20	0,12		13,64	52,32			8	4,4	0,1
3,1	Каша рисовая молочная+	150	5,2	3,9	26,8	124,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
	Итого:	359	9,625	4,539	63,303	293,28	0,128	0,209	9,02	176,629	3,803
	Завтрак 2ой										
0,12	Сок персиковый+	96	0,288		16,314	67,136	0,019	0,038	5,76	4,8	0,864
	Итого:	96	0,288		16,314	67,136	0,019	0,038	5,76	4,8	0,864
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,36	13,56			0,08	10,8	
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
65,1	Борщ+	150	1,1	2,9	6,1	59,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
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
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
	Итого:	603	18,766	14,212	64,844	466,191	0,223	0,199	72,171	118,865	4,949
	Полдник										
0,4	Пряники+	25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	205	6,78	8,119	29,445	215,473	0,069	0,207	0,936	192,206	0,674
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	28	2,464	0,448	12,768	66,08	0,065	0,028		13,067	1,456
316,1	Лечо (перец маринованный болгарский в банках) порционно+	38	0,57	2,28	3,8	38	0,01	0,029	19,38	7,6	0,76
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
242,1	Макаронник с сердцем*+	130	11,78	5,94	25,62	193	0,09	0,98	3,62	20	3,97
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
	Итого:	349	15,154	8,668	59,178	366,83	0,169	1,036	26,99	56,102	6,374
	Итого за день:	1 612	50,613	35,538	233,084	1 408,909	0,608	1,689	114,877	548,602	16,664
	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: 205,39 руб.

Повар: _____ / Гулиева З.К.

Диет-сестра: _____ / Сенченко О. М.

бухгалтер: _____ / Салаева О. С.