

День: 5
Неделя: 1
Сезон: ДС67 Лето-осень ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 67/1



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

Ежедневное меню на 18 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										
271,1	Кукуруза консервир. порц.	38	0,836	0,152	4,256	20,04	0,01	0,019	1,824	1,9	0,152
15,1	Омлет натуральный+	110	11	11,367	2,2	133	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	60,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,53	Хлеб «8 злаков»	38	5,073	1,606	16,473	78,7	0,105	0,048	0,038	39,14	0,95
	Итого:	336	18,509	14,724	35,329	292,14	0,179	0,438	2,387	172,457	3,752
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	78	0,624	0,312	6,318	66,712	0,016	0,031	140,4	31,2	0,624
	Итого:	78	0,624	0,312	6,318	66,712	0,016	0,031	140,4	31,2	0,624
	Обед										
58	Икра кабачковая+	39	0,878	3,023	4,778	43,485	0,02	0,02	6,952	17,219	0,478
81,1	Суп картофельный+	150	1,5	1,7	11,5	70	0,07	0,05	6,01	12,5	0,67
250,2	Биточки+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
273,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
106,1	Рис припущенный+	100	2,3	2,25	22,75	120,08	0,03	0,017		3,23	0,317
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	553	20,992	15,921	72,456	513,544	0,245	0,218	22,052	81,259	3,971
	Полдник										
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	133,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
281	Кефир*+	199	5,771	4,975	7,96	96,5	0,08	0,345	1,393	238,8	0,199
	Итого:	269	10,731	8,355	53,69	219,6	0,16	0,425	1,443	258,45	0,886
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	49	0,392	0,049	1,225	6,909	0,012	0,025	4,9	11,27	0,294
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	150	16,9	12,68	8,31	142,36	0,225		10,125	40,68	1,252
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	382	20,732	13,209	52,219	343,809	0,307	0,075	15,325	95,48	3,643
	Итого за день:	1 618	71,587	52,521	220,012	1 435,805	0,907	1,187	181,607	638,845	12,876
	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: 206,37 руб.

Повар: Гулиева Г.К.
Диет-сестра: Сенченко О.М.
бухгалтер: Салаева О.С.