

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ г.
Нижевартовска ДС №25
"Семицветик"
Вечипольская В. И.
М. П. 29 июня 2025 г.
Подпись _____

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень сад 25
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню
на 30 июня 2025 г.

№ рецеп- туры	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										
5,1	Каша геркулес молочная	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
268	Бутерброды с маслом	30/6	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	437	13,05	15,95	58,136	423,86	0,27	0,5	2,11	257,9	2,39
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
0,01	Соль	3								11,04	0,087
66,1	Борщ с капустой и картофелем	180	1,426	3,55	9,166	74,038	0,036	0,036	6,214	27,058	0,828
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
	Лавровый лист	2									
309, 2	ТК № 309.2 Огурцы консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,007	0,007	2	9,2	0,24
105	Рис отварной	140	3,397	3,901	32,825	196,42	0,028	0,019		4,909	0,467
236, 1	Печень по – строгановски	60	7,118	6,315	4,32	102,6	0,143		15,278	19,815	3,21
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	0,02		11,7	1,17
	Итого:	648	15,51	15,176	84,131	543,91	0,299	0,129	32,141	138,072	6,822
	Полдник										
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
0,14	Печенье	30	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	210	6,9	7,155	23,94	187,69	0,087	0,322	1,26	222,52	0,652
	Ужин										
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
171, 1	Залеканка овощная	180	6,165	6,894	36,045	222,363	0,171	0,144	19,62	73,233	2,016
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,533	0,3	15,56	76,533	0,053	0,02		7,667	0,633
	Итого:	470	16,458	12,864	96,156	549,806	0,248	0,261	22,12	138,8	4,209
	Итого за день:	1 865	51,959	51,185	272,163	1 747,94 6	0,935	1,232	222,631	773,292	16,273
	Итого среднее за 10 дней:		69,09	55,503	275,743	1 844,336	0,979	9,12	142,015	898,212	16,158

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 244 руб.

Средняя
стоимость за 10
дней:

228,93 руб.

Повар: _____/

Рустамова А. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/

Жушма Е. А.