

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 14 мая 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 15 мая 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		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	330	12,88	5,57	62,822	354,21	0,238	0,388	1,57	325,21	3
	Завтрак 2ой										
0,14	Печенье	40	3,2	5,2	26,8	168	0,034	0,024		13,04	0,944
281,1	Ряженка	148	4,292	3,7	6,216	74,987	0,03	0,02	0,444	183,52	0,148
	Итого:	188	7,492	8,9	33,016	242,987	0,064	0,044	0,444	196,56	1,092
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	31	0,31	0,078	1,163	6,433	0,016	0,016	7,75	4,34	0,279
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
222	Зелень в суп	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
227,1	Плов из отварной говядины	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	563	16,47	17,337	72,391	460,052	0,22	0,091	33,033	97,55	4,995
	Уплотненный полдник										
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
0,29	Яблоко	51	0,02	0,02	4,998	21,767	0,015	0,01	84,15	8,16	1,122
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	414	20,08	13,06	56,628	419,757	0,307	0,1	98,945	119,433	4,871
	Итого за день:	1 495	56,922	44,868	224,858	1 477,006	0,828	0,623	133,992	738,753	13,958
	Итого среднее за 10 дней:		62,239	54,955	212,918	1 585,537	0,842	1,969	130,699	768,975	14,308

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 211 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 184,91 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.