

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 15 апреля 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 16 апреля 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	Ca	Fe
	Завтрак										
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
37,1	Молоко кипячённое	179	4,654	4,773	8,473	92,841	0,048	0,191	0,931	183,033	0,084
268	Бутерброды с маслом	29,032/5	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	363	9,634	14,908	33,675	305,556	0,146	0,39	1,771	356,848	0,856
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	161	10,592	3,178	7,414	99,142		0,063	1,271	262,684	0,212
	Итого:	161	10,592	3,178	7,414	99,142		0,063	1,271	262,684	0,212
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	41	0,308	0,041	0,82	4,613	0,01	0,01	2,87	6,97	0,205
245	Суп лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
239,1	Мясо для супа (куры)	12	9,576	9,156	0,114	120,96	0,054		1,356	14,214	0,84
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
259	Птица, тушенная в соусе с овощами	182	8,756	5,612	16,673	152,678	0,101	0,111	7,422	41,759	1,517
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	664	24,955	16,887	75,525	560,688	0,342	0,234	148,558	121,388	6,741
	Уплотненный полдник										
16,1	Сырники из творога	121	8,954	4,283	10,6	114,95	0,073	0,29	0,266	173,26	0,847
182,3	Соус сладкий	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,32		40,08	157,248	0,012	0,072	2,244	52,104	1,404
0,1	Хлеб пшеничный	27	2,376	0,432	12,312	63,72	0,063	0,027		12,6	1,404
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	407	17,939	9,925	104,63	571,198	0,265	0,488	2,796	343,907	4,344
	Итого за день:	1 595	63,119	44,897	221,245	1 536,584	0,754	1,175	154,395	1 084,827	12,152
	Итого среднее за 10 дней:		62,447	52,68	217,192	1 584,94	0,839	1,94	140,148	753,57	14,597

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 209,9 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.