

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 30 июня 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 1 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										
7,1	Каша пшеничная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	360	17,57	10,305	66,277	432,745	0,25	0,207	2,65	326,69	2,74
	Завтрак 2ой										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
0,18	Вафли	30	1,65	9	18	162	0,015	0,006		4,5	0,27
	Итого:	180	6	12,75	24,3	238	0,045	0,026	0,45	190,5	0,42
	Обед										
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
71,1	Фрикадельки мясные	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
105	Рис отварной	110	2,673	2,992	25,795	154,33	0,022	0,014		3,861	0,363
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	617	20,303	10,947	73,384	486,225	0,222	0,184	60,185	81,256	4,723
	Уплотненный полдник										
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
103,1	Макаронные изделия отварные	110	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
0,32	Нектарин	75	0,795	0,24	6,638	33	0,025	0,02	4,05	4,5	0,21
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	468	22,265	14,03	96,656	498,98	0,458	10,14	27,3	81,04	9,623
	Итого за день:	1 625	66,138	48,032	260,617	1 655,95	0,975	10,557	90,585	679,486	17,506
	Итого среднее за 10 дней:		62,308	53,239	221,248	1 594,089	0,844	1,979	121,32	779,779	14,506

Стоимость рациона 241,77 руб.
Стоимость по плану 211 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 219,52 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.