

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 1 июля 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 2 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		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	330	9,98	6,97	48,31	297,29	0,178	0,248	1,08	218,95	2,35
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	170	11,184	3,355	7,829	104,684		0,066	1,342	277,368	0,224
	Итого:	170	11,184	3,355	7,829	104,684		0,066	1,342	277,368	0,224
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
239,1	Мясо для супа (куры)	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
262	Фрикадельки из птицы	65	9,03	6,95	5,85	122	0,05	0,07	0,32	22,6	0,8
104,2	Картофельное пюре	60	1,272	1,632	8,394	55,602	0,052	0,044	4,324	14,814	0,438
212,1	Капуста тушённая	60	1,65	3,678	6,774	60,768	0,024	0,036	26,022	40,632	0,81
0,44	Сок фруктовый	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	544	25,032	24,305	60,451	557,198	0,336	0,261	55,572	158,934	5,798
	Уплотненный полдник										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
258,3	Картофель тушённый	120	3,144	2,864	20,504	120,264	0,126	0,106	10,552	37,008	1,072
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,27	Персики	75	0,675	0,075	7,125	30,45	0,03	0,06	7,5	15	0,45
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:	498	16,53	29,103	110,583	763,059	0,345	0,365	23,576	265,076	5,413
	Итого за день:	1 542	62,726	63,733	227,173	1 722,232	0,859	0,941	81,57	920,329	13,785
	Итого среднее за 10 дней:		62,293	53,217	220,766	1 591,921	0,846	1,984	120,945	778,804	14,416

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 211 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 221 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.