

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 2 июня 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 3 июня 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										
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом	28,947/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	335	11,91	14,55	54,414	397,13	0,17	0,18	2,67	338,44	1,12
	Завтрак 2ой										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15
	Итого:	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
222	Зелень в суп	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
258,3	Картофель тушённый	110	2,882	2,625	18,795	110,242	0,116	0,098	9,673	33,924	0,983
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	581	22,907	13,37	74,085	504,872	0,317	0,314	74,403	141,139	5,063
	Уплотненный полдник										
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
24,1	Омлет с сыром	60	7,6	7,8	1,2	104	0,03	0,18	0,14	111,45	0,99
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	35	2,11	2,66	12,94	84	0,04	0,03	0,36	7,9	0,46
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,21	Мандарины	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
0,1	Хлеб пшеничный	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	408	13,93	14,75	38,495	381,2	0,205	0,293	39,99	196,347	4,362
	Итого за день:	1 474	52,947	47,77	183,494	1 412,202	0,742	0,986	118,413	857,426	10,695
	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: 210,04 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.