

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 3 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										
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	330	8,44	4,17	39,84	273,09	0,108	0,178	0,8	159,74	1,56
	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
0,14	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	0,026	0,018		9,78	0,708
	Итого:	180	6,6	9	36,6	255	0,076	0,218	1,35	191,28	0,858
	Обед										
58	Икра кабачковая	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
83,1	Суп из овощей	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
325	Соус белый основной	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	582	25,05	17,6	75,71	536,65	0,348	0,384	182,47	112,84	10,375
	Уплотненный полдник										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
104,2	Картофельное пюре	130	2,756	3,536	18,187	120,471	0,112	0,095	9,368	32,097	0,949
112,2	Биточки рыбные	50	9,167	1,417	5,167	68,583	0,042	0,058	0,625	29,783	0,4
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,31	Черешня	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
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:	488	16,488	6,258	76,863	425,579	0,265	0,225	83,243	123,83	5,506
	Итого за день:	1 580	56,578	37,028	229,013	1 490,319	0,796	1,005	267,863	587,69	18,299
	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 руб.
Стоимость по плану 211 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 226,08 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.