

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-лето ясли 2025  
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 3 апреля 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 4 апреля 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>5,04</b>	<b>3,07</b>	<b>25,04</b>	<b>190,29</b>	<b>0,098</b>	<b>0,198</b>	<b>0,92</b>	<b>175,72</b>	<b>1,41</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
37,1	Молоко кипячённое	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>4,42</b>	<b>4,533</b>	<b>8,047</b>	<b>88,173</b>	<b>0,045</b>	<b>0,181</b>	<b>0,884</b>	<b>173,831</b>	<b>0,079</b>
<b>Обед</b>											
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
239,1	Мясо для супа (куры)	15	11,97	11,445	0,143	151,2	0,068		1,695	17,768	1,05
105	Рис отварной	100	2,43	2,72	23,45	140,3	0,02	0,013		3,51	0,33
214,1	Перец сладкий свежий порциями	34	0,425		1,785	8,67	0,034	0,026	85	2,72	0,204
234,3	Рыба горбуша припущенная	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
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
0,23	Груша	74	0,296	0,022	7,03	30,007	0,015	0,022	3,7	14,06	1,702
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>34,136</b>	<b>22,902</b>	<b>73,011</b>	<b>648,22</b>	<b>0,431</b>	<b>0,248</b>	<b>101,625</b>	<b>124,801</b>	<b>6,891</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	130	1,82	9,902	9,468	135,222	0,043	0,043	12,177	36,79	0,979
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
147,2	Блины+	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	15	1,08	1,275	8,325	49,2	0,026	0,057	0,15	46,05	0,03
273,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
0,1	Хлеб пшеничный	26	2,288	0,416	11,856	61,36	0,061	0,026		12,133	1,352
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>15,688</b>	<b>19,793</b>	<b>69,584</b>	<b>507,702</b>	<b>0,224</b>	<b>0,173</b>	<b>21,327</b>	<b>122,633</b>	<b>3,348</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 544</b>	<b>59,284</b>	<b>50,298</b>	<b>175,682</b>	<b>1 434,385</b>	<b>0,799</b>	<b>0,801</b>	<b>124,756</b>	<b>596,985</b>	<b>11,729</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>59,984</b>	<b>50,51</b>	<b>212,702</b>	<b>1 552,315</b>	<b>0,819</b>	<b>1,954</b>	<b>152,423</b>	<b>754,868</b>	<b>13,686</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 157,27 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.