

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 4 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										
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,744	0,15	5,621	20,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	320	14,924	11,953	32,343	287,47	0,156	0,499	2,94	256,093	2,77
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	Пряники	30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708
	Итого:	180	6,42	7,983	32,21	224,335	0,066	0,178	0,78	163,16	0,778
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	135	9,24	5,6	9,28	124	0,06	0,51	71,6	15,3	1
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
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:	499	17,94	12,465	44,318	305,878	0,213	0,634	98,667	98,433	4,155
	Уплотненный полдник										
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
42	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,375	2,5	1,375	29,625	0,013	0,013	2,775	11,65	0,3
0,16	Абрикосы	95	0,855	0,095	8,55	36,733	0,028	0,057	9,5	26,6	0,665
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	478	21,87	15,755	65,315	483,448	0,345	0,16	24,27	147,39	5,034
	Итого за день:	1 477	61,154	48,156	174,186	1 301,132	0,779	1,471	126,657	665,077	12,737
	Итого среднее за 10 дней:		62,293	53,217	221,165	1 593,513	0,846	1,984	120,945	778,804	14,416

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 211 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 230,54 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.