

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 4 мая 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 5 мая 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	Ca	Fe
Завтрак											
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
15,1	Омлет натуральный	90	9	9,3	1,8	126	0,045	0,255	0,135	61,5	1,44
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
	Итого:	309	12,049	14,956	28,318	296,044	0,105	0,298	5,11	91,52	2,951
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	160	4,16	4,267	7,573	82,987	0,043	0,171	0,832	163,605	0,075
	Итого:	160	4,16	4,267	7,573	82,987	0,043	0,171	0,832	163,605	0,075
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
225,1	Запеканка из печени с рисом	60	10,133	3,03	8,4	101,43	0,057		6,111	7,926	1,284
103,1	Макаронные изделия отварные	110	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,44	Сок фруктовый	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	528	28,562	14,933	96,741	545,183	0,356	0,193	33,591	114,924	5,931
Уплотненный полдник											
42	Салат из солёных огурцов с луком	40	0,3	2	1,1	23,7	0,01	0,01	2,22	9,32	0,24
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
337,1	Булочка "Тюменская"+	60	4,22	6,23	38,59	227	0,085		0,1	23,46	0,78
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
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:	488	20,05	15,56	99,784	610,02	0,371	0,268	47,61	139,527	4,947
	Итого за день:	1 485	64,821	49,716	232,417	1 534,233	0,876	0,93	87,143	509,576	13,904
	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: 207,78 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.