

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 5 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										
2,1	Каша пшённая молочная	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
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:	330	12,78	6,47	63,922	367,71	0,278	0,368	1,56	335,25	2,26
	Завтрак 2ой										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,04	6,12	19,8	154,8	0,06	0,24	1,62	217,8	0,18
0,14	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	200	6,64	8,72	33,2	238,8	0,077	0,252	1,62	224,32	0,652
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
67,1	Борщ с картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
250,3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
163,1	Капуста тушённая	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18
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:	583	21,415	15,325	60,038	447,38	0,236	0,361	218,993	181,435	8,62
	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
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
114,1	Фрикадельки рыбные	40	6,733	1	3,6	48,667	0,04	0,053	0,313	26,18	0,46
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,23	Груша	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
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:	513	12,403	9,739	59,464	370,756	0,26	0,233	67,263	117,96	6,217
	Итого за день:	1 626	53,238	40,254	216,624	1 424,646	0,851	1,214	289,437	858,965	17,749
	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: 212 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.