

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 6 июля 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 7 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										
8,1	Каша кукурузная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	16,7	81,8	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	12,88	5,57	68,81	378,09	0,178	0,378	1,57	333,82	2,27
	Завтрак 2ой										
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Обед										
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
79,1	Рассольник домашний	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
164,1	Картофель отварной	130	2,587	3,055	19,942	124,397	0,121	0,086	10,72	13,017	1,092
236,1	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
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:	543	19,277	19,815	66,495	524,17	0,431	0,215	42,94	120,85	7,937
	Уплотненный полдник										
150,1	Суфле творожное	120	17,2	9,2	17,8	218,8	0,06	0,26	0,32	155,5	0,66
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	373	24,24	13,68	86,336	566,16	0,216	0,3	0,471	209,67	3,107
	Итого за день:	1 396	59,857	42,165	235,635	1 566,15	0,885	0,893	46,931	844,68	13,494
	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: 233,48 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.