

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 7 апреля 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 8 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>											
7,1	Каша пшеничная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
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	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>331</b>	<b>12,956</b>	<b>5,579</b>	<b>63,289</b>	<b>356,506</b>	<b>0,24</b>	<b>0,389</b>	<b>1,57</b>	<b>325,44</b>	<b>3,019</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	178	4,984	6,052	19,58	153,08	0,059	0,237	1,602	215,38	0,178
	<b>Итого:</b>	<b>178</b>	<b>4,984</b>	<b>6,052</b>	<b>19,58</b>	<b>153,08</b>	<b>0,059</b>	<b>0,237</b>	<b>1,602</b>	<b>215,38</b>	<b>0,178</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
79,1	Рассольник домашний	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,27	10,17			0,06	8,1	
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
104,2	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>607</b>	<b>18,417</b>	<b>13,137</b>	<b>75,978</b>	<b>495,827</b>	<b>0,258</b>	<b>0,268</b>	<b>30,422</b>	<b>159,304</b>	<b>5,413</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
144,2	Запеканка из творога	140	22,302	23,226	11,34	338,905	0,07	0,364	0,322	207,9	0,924
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
0,1	Хлеб пшеничный	28	2,464	0,448	12,768	66,08	0,065	0,028		13,067	1,456
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>416</b>	<b>33,962</b>	<b>50,308</b>	<b>83,438</b>	<b>921,425</b>	<b>0,231</b>	<b>0,513</b>	<b>0,641</b>	<b>388,4</b>	<b>3,461</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 532</b>	<b>70,319</b>	<b>75,076</b>	<b>242,285</b>	<b>1 926,838</b>	<b>0,788</b>	<b>1,407</b>	<b>34,235</b>	<b>1 088,524</b>	<b>12,071</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,49</b>	<b>49,748</b>	<b>207,853</b>	<b>1 519,551</b>	<b>0,808</b>	<b>1,952</b>	<b>152,688</b>	<b>757,518</b>	<b>13,564</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 153,67 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морина О. В.

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

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