

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 7 июля 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 8 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										
2,1	Каша пшённая молочная	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
37,1	Молоко кипячённое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	360	15,56	10,07	61,73	403,15	0,276	0,37	1,626	340,446	1,904
	Завтрак 2ой										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	160	4,48	5,44	17,6	137,6	0,053	0,213	1,44	193,6	0,16
	Итого:	160	4,48	5,44	17,6	137,6	0,053	0,213	1,44	193,6	0,16
	Обед										
59,1	Икра овощная	40	1	2,7	4,7	41,5	0,03	0,03	5,4	19,7	0,46
66,1	Борщ с капустой и 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	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
104,2	Картофельное пюре	130	2,756	3,536	18,187	120,471	0,112	0,095	9,368	32,097	0,949
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	623	23,181	17,571	70,967	532,491	0,317	0,32	26,538	156,457	5,014
	Уплотненный полдник										
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
41,1	Салат из свежих огурцов	40	0,3	3	0,7	31,1	0,02	0,01	2,62	6,38	0,19
301	Булочка российская+	40	2,834	1,931	26,131	133,2	0,046	0,046	0,029	11,229	0,393
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,43	Слива	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
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:	438	16,759	16,045	50,491	452,11	0,193	0,386	14,129	139,772	5,85
	Итого за день:	1 581	59,98	49,126	200,788	1 525,351	0,839	1,289	43,732	830,275	12,928
	Итого среднее за 10 дней:		62,308	53,239	221,248	1 594,089	0,844	1,979	121,32	779,779	14,506

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 211 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 225,76 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.