

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 8 апреля 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 9 апреля 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										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	38	0,707	0,143	5,34	19,627	0,008	0,008	1,824	1,9	0,152
15,1	Омлет натуральный	104	10,4	10,747	2,08	145,6	0,052	0,295	0,156	71,067	1,664
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	322	16,847	14,259	35,424	331,847	0,168	0,32	3,93	260,207	2,566
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	156	10,263	3,079	7,184	96,063		0,061	1,232	254,526	0,205
0,18	Вафли	30	1,65	9	18	162	0,015	0,006		4,5	0,27
	Итого:	186	11,913	12,079	25,184	258,063	0,015	0,067	1,232	259,026	0,475
	Обед										
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	40	0,827	0,203	3,77	41,333	0,101	0,024	0,531	18,96	0,544
253,2	Суп картофельный с клецками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клѐцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
239,1	Мясо для супа (куры)	5	3,99	3,815	0,048	50,4	0,023		0,565	5,923	0,35
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
261	Котлеты рубленые из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
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:	511	26,315	18,426	88,701	630,31	0,52	0,277	15,554	132,055	7,644
	Уплотненный полдник										
276	Салат из консервированных овощей	51	1,02	2,627	2,55	38,314	0,038	0,013	4,106	11,105	0,332
164,1	Картофель отварной	90	1,791	2,115	13,806	86,121	0,084	0,059	7,421	9,012	0,756
478	Оладьи из печени (запеченные)	70	10,815	7,735	7,128	141,167	0,222	11,678	22,143	10,827	5,087
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,21	Мандарины	60	0,48	0,12	4,5	22,8	0,036	0,018	22,8	21	0,06
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	444	16,026	12,917	37,134	376,401	0,426	11,798	56,55	76,357	8,031
	Итого за день:	1 463	71,101	57,68	186,443	1 596,621	1,129	12,462	77,265	727,645	18,716
	Итого среднее за 10 дней:		58,545	49,271	208,912	1 518,281	0,808	1,949	157,37	755,884	13,59

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 148,43 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одицова А. А.