

День: 1
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 июня 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 9 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										
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
15,1	Омлет натуральный	90	9	9,3	1,8	126	0,045	0,255	0,135	61,5	1,44
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	310	15,86	18,89	24,95	331,89	0,145	0,457	3,715	238,98	2,36
	Завтрак 2ой										
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Обед										
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
225,1	Запеканка из печени с рисом	60	10,133	3,03	8,4	101,43	0,057		6,111	7,926	1,284
103,1	Макаронные изделия отварные	110	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
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:	529	28,628	14,945	97,083	546,953	0,358	0,194	33,591	115,274	5,97
	Уплотненный полдник										
41,1	Салат из свежих огурцов	40	0,3	3	0,7	31,1	0,02	0,01	2,62	6,38	0,19
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
337,1	Булочка "Тюменская" +	59	4,15	6,126	37,947	223,217	0,084		0,098	23,069	0,767
138,1	Кисель из черники +	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3
0,01	Соль +	3								11,04	0,087
	Итого:	487	20,18	16,456	95,455	609,377	0,37	0,268	18,048	139,316	5,974
	Итого за день:	1 476	64,827	50,291	217,518	1 529,02	0,873	0,929	55,434	497,61	14,974
	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: 209,94 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.