

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 1

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 9 июля 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	Ca	Fe
Завтрак											
3,1	Каша рисовая молочная	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	330	7,64	4,17	40,84	273,49	0,098	0,178	0,8	157,11	1,56
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	160	10,526	3,158	7,368	98,526		0,062	1,263	261,053	0,211
	Итого:	160	10,526	3,158	7,368	98,526		0,062	1,263	261,053	0,211
Обед											
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
283,2	Тефтели из говядины с рисом (2 вариант)	60	7,29	14,29	10,37	192,25	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
164,1	Картофель отварной	60	1,194	1,41	9,204	57,414	0,056	0,04	4,948	6,008	0,504
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	60	1,24	0,304	5,655	62	0,152	0,036	0,796	28,44	0,816
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	543	18,694	22,644	77,969	559,464	0,385	0,288	25,499	154,598	6,325
Уплотненный полдник											
144,2	Запеканка из творога	130	20,709	21,567	10,53	314,698	0,065	0,338	0,299	193,05	0,858
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
0,44	Сок фруктовый	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
0,16	Абрикосы	95	0,855	0,095	8,55	36,733	0,028	0,057	9,5	26,6	0,665
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:	443	32,72	48,616	80,617	882,124	0,256	0,543	12,028	409,55	3,924
	Итого за день:	1 476	69,58	78,588	206,795	1 813,604	0,739	1,071	39,59	982,31	12,02
	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: 237,6 руб.

Шеф-повар: _____ / Капараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ / Кадырова Г. М.

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.