

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. 9 июня 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 10 июня 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>											
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
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	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>9,91</b>	<b>7,105</b>	<b>35,895</b>	<b>246,135</b>	<b>0,15</b>	<b>0,387</b>	<b>1,71</b>	<b>350,54</b>	<b>1,18</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,04	6,12	19,8	154,8	0,06	0,24	1,62	217,8	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>6,12</b>	<b>19,8</b>	<b>154,8</b>	<b>0,06</b>	<b>0,24</b>	<b>1,62</b>	<b>217,8</b>	<b>0,18</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	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
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	
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
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
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>18,352</b>	<b>12,842</b>	<b>75,928</b>	<b>492,737</b>	<b>0,258</b>	<b>0,273</b>	<b>32,902</b>	<b>162,179</b>	<b>5,453</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
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
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,1	10	8	1,2
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
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
	<b>Итого:</b>	<b>508</b>	<b>34,045</b>	<b>48,781</b>	<b>104,54</b>	<b>989,237</b>	<b>0,271</b>	<b>0,589</b>	<b>10,618</b>	<b>382,483</b>	<b>4,699</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 653</b>	<b>67,347</b>	<b>74,848</b>	<b>236,162</b>	<b>1 882,909</b>	<b>0,739</b>	<b>1,489</b>	<b>46,85</b>	<b>1 113,002</b>	<b>11,512</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>62,239</b>	<b>54,955</b>	<b>212,918</b>	<b>1 585,537</b>	<b>0,842</b>	<b>1,969</b>	<b>130,699</b>	<b>768,975</b>	<b>14,308</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 211 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 194,33 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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