

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 9 июля 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 10 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										
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
35,1	Кофейный напиток+	165	2,09	1,32	18,37	89,98	0,055	0,209	0,957	196,746	0,484
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	345	13,07	5,69	70,48	386,27	0,223	0,397	1,677	359,446	1,944
	Завтрак 2ой										
0,14	Печенье	25	2	3,25	16,75	105	0,021	0,015		8,15	0,59
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	175	5,9	7,25	23,85	182,8	0,061	0,175	0,78	161,53	0,66
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
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
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
239,1	Мясо для супа (куры)	8	6,384	6,104	0,076	80,64	0,036		0,904	9,476	0,56
117,1	Суфле из кур	60	9,42	8,8	2,47	126,43	0,03	0,1	0,07	26,17	0,86
212,1	Капуста тушённая	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	575	25,018	25,339	63,763	574,139	0,283	0,246	72,752	165,56	5,68
	Уплотненный полдник										
58	Икра кабачковая	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
103,1	Макаронные изделия отварные	110	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,32	Нектарин	95	1,007	0,304	8,408	41,8	0,032	0,025	5,13	5,7	0,266
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	478	21,397	13,334	92,966	471,48	0,441	10,135	32,2	78,233	8,889
	Итого за день:	1 573	65,385	51,613	251,059	1 614,689	1,009	10,953	107,409	764,769	17,173
	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: 239,07 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.