

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-лето ясли 2025  
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 10 апреля 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 11 апреля 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
<b>Завтрак</b>											
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	151	2,617	2,819	11,073	81,137	0,05	0,171	0,846	165,879	0,171
33	Чай с сахаром	160	0,171		0,032	43,52		0,011	0,085	4,309	0,715
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>4,992</b>	<b>3,08</b>	<b>24,648</b>	<b>191,251</b>	<b>0,097</b>	<b>0,199</b>	<b>0,931</b>	<b>176,858</b>	<b>1,437</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
37,1	Молоко кипяченое	181	4,706	4,827	8,567	93,879	0,048	0,193	0,941	185,079	0,084
	<b>Итого:</b>	<b>181</b>	<b>4,706</b>	<b>4,827</b>	<b>8,567</b>	<b>93,879</b>	<b>0,048</b>	<b>0,193</b>	<b>0,941</b>	<b>185,079</b>	<b>0,084</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	40	0,5		2,1	10,2	0,04	0,03	100	3,2	0,24
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
0,09	Хлеб ржаной	37	2,442	0,444	12,654	65,518	0,065	0,028		12,95	1,443
0,44	Сок фруктовый	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
	<b>Итого:</b>	<b>518</b>	<b>21,827</b>	<b>23,429</b>	<b>55,436</b>	<b>519,171</b>	<b>0,355</b>	<b>0,115</b>	<b>134,703</b>	<b>105,243</b>	<b>6,678</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
223	Макаронник с говядиной	160	26,375	25,4	33,13	466,38	0,226		2,04	104,7	6,07
0,4	Пряники	19	1,596	2,522	15,903	92,806	0,016	0,011		6,194	0,448
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,33	Киви	105	0,84	0,42	8,505	49,42	0,021	0,042	189	42	0,84
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
215,1	Огурцы свежие порциями	48	0,36	0,048	0,96	5,4	0,012	0,012	3,36	8,16	0,24
0,1	Хлеб пшеничный	18	1,584	0,288	8,208	42,48	0,042	0,018		8,4	0,936
	<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>31,355</b>	<b>29,078</b>	<b>96,71</b>	<b>775,626</b>	<b>0,327</b>	<b>0,093</b>	<b>243,9</b>	<b>185,654</b>	<b>9,331</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 542</b>	<b>62,88</b>	<b>60,414</b>	<b>185,362</b>	<b>1 579,926</b>	<b>0,827</b>	<b>0,601</b>	<b>380,475</b>	<b>652,834</b>	<b>17,531</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,85</b>	<b>52,492</b>	<b>208,856</b>	<b>1 542,753</b>	<b>0,809</b>	<b>1,945</b>	<b>148,44</b>	<b>769,506</b>	<b>14,239</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 190,35 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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