

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 11 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,744	0,15	5,621	20,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	90	9	9,3	1,8	126	0,045	0,255	0,135	61,5	1,44
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	310	15,484	12,82	35,425	313,28	0,161	0,281	4,005	250,74	2,35
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237
0,18	Вафли	30	1,65	9	18	162	0,015	0,006		4,5	0,27
	Итого:	210	13,492	12,553	26,289	272,842	0,015	0,076	1,421	298,184	0,507
	Обед										
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	40	0,827	0,203	3,77	41,333	0,101	0,024	0,531	18,96	0,544
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	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
239,1	Мясо для супа (куры)	5	3,99	3,815	0,048	50,4	0,023		0,565	5,923	0,35
222	Зелень в суп	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
261	Котлеты рубленые из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
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:	513	26,406	18,443	89,083	632,381	0,522	0,283	18,054	137,98	7,723
	Уплотненный полдник										
276	Салат из консервированных овощей	50	1	2,575	2,5	37,563	0,038	0,013	4,025	10,888	0,325
164,1	Картофель отварной	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
478	Оладьи из печени (запеченные)	45	6,953	4,973	4,583	90,75	0,143	7,508	14,235	6,96	3,27
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
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
	Итого:	478	12,782	10,417	45,932	378,282	0,372	7,646	191,586	72,94	8,952
	Итого за день:	1 511	68,164	54,233	196,73	1 596,785	1,07	8,286	215,066	759,845	19,532
	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: 195,57 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.