

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 11 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		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	335	7,25	11,95	39,12	295,1	0,12	0,25	1,09	212,13	1,75
	Завтрак 2ой										
281,1	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
	Итого:	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
	Обед										
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
220,1	Мясо для супа	22	5,72	3,74		56,54	0,011	0,033		6,6	0,33
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
234,3	Рыба горбуша припущенная	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	614	26,61	17,597	57,094	492,01	0,409	0,327	70,26	117,97	5,17
	Уплотненный полдник										
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,055	4,245	65,325	0,041		6,255	10,665	0,414
298,3	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем	6	4,33	4,414	27,328	166,4	0,081	0,081	0,184	53,78	0,55
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
297,1	Тесто для оладий	60	4,185	1,308	22,254	117,54	0,09	0,078	0,375	44,598	0,716
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,23	Груша	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
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:	454	18,105	16,795	85,527	563,737	0,291	0,324	176,484	156,766	8,782
	Итого за день:	1 563	56,605	50,342	188,461	1 431,914	0,852	0,922	248,314	685,266	15,862
	Итого среднее за 10 дней:		62,218	53,219	221,168	1 593,159	0,845	1,98	121,292	780,132	14,527

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 211 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 230,88 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.