

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 13 апреля 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 14 апреля 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										
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
100,1	Бутерброд с сыром	13,92/1,7 45/26,69 2	5,091	6,7	14,915	140,341	0,051	0,061	0,072	100,493	0,072
	Итого:	342	9,291	11,1	38,315	291,341	0,111	0,291	1,272	321,523	1,132
	Завтрак 2ой										
128	Компот из смеси сухофруктов+	100	0,733		22,267	87,36	0,007	0,04	1,247	28,947	0,78
	Итого:	100	0,733		22,267	87,36	0,007	0,04	1,247	28,947	0,78
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	45	0,45	0,113	1,688	9,338	0,023	0,023	11,25	6,3	0,405
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
225,1	Запеканка из печени с рисом	60	10,133	3,03	8,4	101,43	0,057		6,111	7,926	1,284
104,1	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
0,44	Сок фруктовый	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	559	22,851	14,137	60,352	409,799	0,306	0,22	39,858	123,988	5,351
	Уплотненный полдник										
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	110	11	11,367	2,2	154	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	35	2,11	2,66	12,94	84	0,04	0,03	0,36	7,9	0,46
0,1	Хлеб пшеничный	26	2,288	0,416	11,856	61,36	0,061	0,026		12,133	1,352
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	364	16,242	14,593	53,323	406,58	0,164	0,376	2,535	113,1	3,939
	Итого за день:	1 365	49,117	39,829	174,257	1 195,08	0,587	0,927	44,911	587,558	11,202
	Итого среднее за 10 дней:		60,85	52,492	208,856	1 542,753	0,809	1,945	148,44	769,506	14,239

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 200,85 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

