

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. 13 мая 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню  
на 14 мая 2025 г.

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи,<br>наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|--------------------|------------------------------------|-----------------|---------------------|---------------|----------------|------------------------------------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                    |                                    |                 | белки               | жиры          | углеводы       |                                          | В1           | В2           | С              | Са                          | Fe            |
|                    | <b>Завтрак</b>                     |                 |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 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                  | 100             | 10                  | 10,333        | 2              | 140                                      | 0,05         | 0,283        | 0,15           | 68,333                      | 1,6           |
| 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          |
|                    | <b>Итого:</b>                      | <b>320</b>      | <b>16,484</b>       | <b>13,853</b> | <b>35,625</b>  | <b>327,28</b>                            | <b>0,166</b> | <b>0,309</b> | <b>4,02</b>    | <b>257,573</b>              | <b>2,51</b>   |
|                    | <b>Завтрак 2ой</b>                 |                 |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 0,24               | Йогурт                             | 140             | 9,211               | 2,763         | 6,447          | 86,211                                   |              | 0,055        | 1,105          | 228,421                     | 0,184         |
| 0,18               | Вафли                              | 30              | 1,65                | 9             | 18             | 162                                      | 0,015        | 0,006        |                | 4,5                         | 0,27          |
|                    | <b>Итого:</b>                      | <b>170</b>      | <b>10,861</b>       | <b>11,763</b> | <b>24,447</b>  | <b>248,211</b>                           | <b>0,015</b> | <b>0,061</b> | <b>1,105</b>   | <b>232,921</b>              | <b>0,454</b>  |
|                    | <b>Обед</b>                        |                 |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 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              | Клещки+                            | 15              | 0,874               | 0,83          | 3,612          | 25,434                                   | 0,012        | 0,021        |                | 10,329                      | 0,095         |
| 220,1              | Мясо для супа                      | 20              | 5,2                 | 3,4           |                | 51,4                                     | 0,01         | 0,03         |                | 6                           | 0,3           |
| 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          |
|                    | <b>Итого:</b>                      | <b>528</b>      | <b>27,616</b>       | <b>18,028</b> | <b>89,035</b>  | <b>633,381</b>                           | <b>0,509</b> | <b>0,313</b> | <b>17,489</b>  | <b>138,057</b>              | <b>7,673</b>  |
|                    | <b>Уплотненный полдник</b>         |                 |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 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          |
| 0,21               | Мандарины                          | 59              | 0,472               | 0,118         | 4,425          | 22,42                                    | 0,035        | 0,017        | 22,42          | 20,65                       | 0,059         |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                      | <b>437</b>      | <b>13,215</b>       | <b>10,496</b> | <b>40,558</b>  | <b>358,023</b>                           | <b>0,378</b> | <b>7,643</b> | <b>49,006</b>  | <b>77,591</b>               | <b>6,811</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>              | <b>1 455</b>    | <b>68,175</b>       | <b>54,14</b>  | <b>189,665</b> | <b>1 566,894</b>                         | <b>1,069</b> | <b>8,326</b> | <b>71,62</b>   | <b>706,142</b>              | <b>17,448</b> |
|                    | <b>Итого среднее за 10 дней:</b>   |                 | <b>62,239</b>       | <b>54,955</b> | <b>212,918</b> | <b>1 585,537</b>                         | <b>0,842</b> | <b>1,969</b> | <b>130,699</b> | <b>768,975</b>              | <b>14,308</b> |

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану 211 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 184,91 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.  
Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.  
Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.