

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Лето-осень ясли 2025  
Возрастная категория: Ясли 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
на 14 июля 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
266,1	Бутерброды с повидлом	19,04/23,205	1,992	3,144	22,048	124,8	0,04	0,024	0,08	8,72	0,696
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>14,272</b>	<b>20,397</b>	<b>38,488</b>	<b>394,4</b>	<b>0,112</b>	<b>0,391</b>	<b>3,39</b>	<b>150,503</b>	<b>3,466</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>3,9</b>	<b>4</b>	<b>7,1</b>	<b>77,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,16</b>	<b>0,78</b>	<b>153,38</b>	<b>0,07</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
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	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
251,1	Азу с говядиной+	160	8,729	11,724	11,698	208,524	0,142		21,582	28,364	2,293
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>499</b>	<b>13,729</b>	<b>17,454</b>	<b>49,861</b>	<b>431,078</b>	<b>0,282</b>	<b>0,097</b>	<b>40,369</b>	<b>107,098</b>	<b>5,273</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
180,1	Вареники ленивые	125	15,417	14,854	21,833	283,438	0,063	0,25	0,208	136,333	0,813
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
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>388</b>	<b>24,317</b>	<b>19,114</b>	<b>116,143</b>	<b>728,378</b>	<b>0,223</b>	<b>0,43</b>	<b>2,158</b>	<b>230,613</b>	<b>4,337</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 367</b>	<b>56,218</b>	<b>60,966</b>	<b>211,592</b>	<b>1 631,655</b>	<b>0,657</b>	<b>1,078</b>	<b>46,697</b>	<b>641,594</b>	<b>13,146</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>62,222</b>	<b>53,222</b>	<b>220,717</b>	<b>1 591,866</b>	<b>0,846</b>	<b>1,98</b>	<b>122,08</b>	<b>779,985</b>	<b>14,525</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 211 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 228,31 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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