

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 14 апреля 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 15 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										
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	331	11,816	7,279	54,271	332,316	0,17	0,169	2,67	336,27	1,089
	Завтрак 2ой										
281,1	Ряженка	179	5,191	4,475	7,518	90,693	0,036	0,024	0,537	221,96	0,179
	Итого:	179	5,191	4,475	7,518	90,693	0,036	0,024	0,537	221,96	0,179
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
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	
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	165	2,453	6,743	15,158	130,68	0,121	0,121	31,691	38,566	1,21
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	37	2,442	0,444	12,654	65,518	0,065	0,028		12,95	1,443
	Итого:	628	20,485	16,397	61,204	472,998	0,314	0,312	75,348	136,756	4,818
	Уплотненный полдник										
150,1	Суфле творожное	118	16,913	9,047	17,503	215,153	0,059	0,256	0,315	152,908	0,649
182,1	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3
0,21	Мандарины	101	0,808	0,202	7,575	38,38	0,061	0,03	38,38	35,35	0,101
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	487	25,441	13,829	85,238	606,433	0,258	0,42	38,885	246,995	3,534
	Итого за день:	1 625	62,933	41,98	208,231	1 502,441	0,778	0,925	117,439	941,981	9,62
	Итого среднее за 10 дней:		62,723	53,312	217,247	1 591,851	0,839	1,944	140,155	763,69	14,608

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 208,89 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.
Врач(диетсестра): _____ / Гасанбекова М. М.
Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.