

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

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

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 15 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
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
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
	Итого:	360	17,57	10,305	66,277	432,745	0,25	0,207	2,65	326,69	2,74
	Завтрак 2ой										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
0,18	Вафли	20	1,1	6	12	108	0,01	0,004		3	0,18
	Итого:	170	5,45	9,75	18,3	184	0,04	0,024	0,45	189	0,33
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
71,1	Фрикадельки мясные	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
256,4	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
105	Рис отварной	110	2,673	2,992	25,795	154,33	0,022	0,014		3,861	0,363
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	617	20,803	11,247	85,584	537,125	0,222	0,194	78,765	83,056	4,963
	Уплотненный полдник										
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
103,1	Макаронные изделия отварные	110	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
236,1	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
0,32	Нектарин	95	1,007	0,304	8,408	41,8	0,032	0,025	5,13	5,7	0,266
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
	Итого:	488	19,527	10,124	91,636	436,58	0,408	0,125	24,17	82,58	7,969
	Итого за день:	1 635	63,35	41,426	261,797	1 590,45	0,92	0,55	106,035	681,326	16,002
	Итого среднее за 10 дней:		62,222	53,222	220,717	1 591,866	0,846	1,98	122,08	779,985	14,525

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 211 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 225,27 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.