

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижеварттовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 15 мая 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 16 мая 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										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом	33,264/5, 714	2,8	8,629	16,709	155,429	0,057	0,034		10,629	0,709
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
	Итого:	400	11,82	17,099	28,084	354,279	0,111	0,231	0,92	179,449	1,549
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипячённое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,4	Пряники	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	200	6,36	7,455	25,26	191,05	0,065	0,204	0,936	190,576	0,556
	Обед										
64,1	Салат из свеклы	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
86,1	Суп картофельный с бобовыми	144	3,168	3,072	10,656	85,44	0,077	0,038	2,87	25,536	0,989
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
119,1	Гуляш из отварной говядины	53	12,808	3,807	2,606	94,676	0,062	0,115	0,901	12,155	1,192
104,2	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
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
	Итого:	489	21,798	12,061	61,204	444,896	0,333	0,29	20,278	121,193	5,524
	Уплотненный полдник										
486	Салат «Витаминный»	36	0,396	3,033	2,367	38,331	0,014		1,935	7,362	0,215
223	Макаронник с говядиной	148	24,397	23,495	30,645	431,402	0,209		1,887	96,848	5,615
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,28	Апельсины	53	0,477	0,106	4,293	19,175	0,021	0,001	31,8	18,02	0,159
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	410	27,63	27,354	72,437	639,328	0,3	0,031	85,122	147,763	7,826
	Итого за день:	1 499	67,608	63,969	186,985	1 629,552	0,81	0,757	107,256	638,98	15,455
	Итого среднее за 10 дней:		62,239	54,955	212,918	1 585,537	0,842	1,969	130,699	768,975	14,308

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 211 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 203,84 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.