

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 16 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										
5,1	Каша геркулес молочная	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	330	9,98	6,97	48,31	297,29	0,178	0,248	1,08	218,95	2,35
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	170	11,184	3,355	7,829	104,684		0,066	1,342	277,368	0,224
	Итого:	170	11,184	3,355	7,829	104,684		0,066	1,342	277,368	0,224
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
239,1	Мясо для супа (куры)	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
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	
262	Фрикадельки из птицы	65	9,03	6,95	5,85	122	0,05	0,07	0,32	22,6	0,8
212,1	Капуста тушённая	110	3,025	6,743	12,419	111,408	0,044	0,066	47,707	74,492	1,485
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:	534	25,135	25,738	57,702	552,236	0,304	0,248	72,934	177,98	6,035
	Уплотненный полдник										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
258,3	Картофель тушённый	120	3,144	2,864	20,504	120,264	0,126	0,106	10,552	37,008	1,072
332	Рулет с маком+	60	4,14	6,13	30,25	192,6	0,061		0,018	141,11	1,3
114,1	Фрикадельки рыбные	50	8,417	1,25	4,5	60,833	0,05	0,067	0,392	32,725	0,575
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,31	Черешня	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
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:	538	20,641	11,074	111,284	617,372	0,337	0,283	27,582	312,553	7,364
	Итого за день:	1 572	66,94	47,137	225,125	1 571,583	0,819	0,844	102,937	986,852	15,973
	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: 223,8 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одицова А. А.