

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартговска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 16 июня 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 17 июня 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	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
	Итого:	330	11,74	7,27	53,804	330,02	0,168	0,168	2,67	336,04	1,07
	Завтрак 2ой										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	131	3,668	4,454	14,41	112,66	0,044	0,175	1,179	158,51	0,131
	Итого:	131	3,668	4,454	14,41	112,66	0,044	0,175	1,179	158,51	0,131
	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
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
222	Зелень в суп	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
258,3	Картофель тушённый	110	2,882	2,625	18,795	110,242	0,116	0,098	9,673	33,924	0,983
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
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	581	22,907	13,37	74,085	504,872	0,317	0,314	74,403	141,139	5,063
	Уплотненный полдник										
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
24,1	Омлет с сыром	60	7,6	7,8	1,2	104	0,03	0,18	0,14	111,45	0,99
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	35	2,11	2,66	12,94	84	0,04	0,03	0,36	7,9	0,46
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,28	Апельсины	63	0,567	0,126	5,103	22,793	0,025	0,002	37,8	21,42	0,189
0,1	Хлеб пшеничный	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	376	13,737	14,686	36,473	367,893	0,174	0,267	41,69	184,517	4,456
	Итого за день:	1 418	52,052	39,78	178,772	1 315,445	0,702	0,923	119,942	820,206	10,72
	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: 194,07 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.