

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 17 апреля 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 18 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										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	151	2,617	2,819	11,073	81,137	0,05	0,171	0,846	165,879	0,171
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
	Итого:	340	6,528	4,786	37,843	222,824	0,107	0,253	1,23	232,549	1,671
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипячённое	171	4,446	4,56	8,094	88,692	0,046	0,182	0,889	174,853	0,08
	Итого:	171	4,446	4,56	8,094	88,692	0,046	0,182	0,889	174,853	0,08
	Обед										
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
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	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
105	Рис отварной	110	2,673	2,992	25,795	154,33	0,022	0,014		3,861	0,363
234,3	Рыба горбуша припущенная	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
0,44	Сок фруктовый	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	603	25,496	18,193	71,464	508,752	0,311	0,255	144,667	127,369	5,875
	Уплотненный полдник										
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	130	1,82	9,902	9,468	135,222	0,043	0,043	12,177	36,79	0,979
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
147,2	Блины+	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	14	1,008	1,19	7,77	45,92	0,025	0,053	0,14	42,98	0,028
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный	24	2,112	0,384	10,944	56,64	0,056	0,024		11,2	1,248
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	441	16,1	19,646	82,931	565,072	0,208	0,188	12,617	131,48	3,592
	Итого за день:	1 555	52,57	47,185	200,333	1 385,34	0,671	0,878	159,402	666,251	11,219
	Итого среднее за 10 дней:		62,153	54,722	212,663	1 581,982	0,842	1,967	130,686	767,848	14,274

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 216,5 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.