

День: 3
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 июня 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 18 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										
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
37,1	Молоко кипячённое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	360	9,56	7,87	33,53	242,85	0,146	0,38	1,776	355,736	0,824
	Завтрак 2ой										
281,1	Ряженка	130	3,77	3,25	5,46	65,867	0,026	0,017	0,39	161,2	0,13
	Итого:	130	3,77	3,25	5,46	65,867	0,026	0,017	0,39	161,2	0,13
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
245	Суп лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
259	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	0,1	0,11	7,34	41,3	1,5
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,02	Бананы	77	1,155	0,077	16,17	67,221	0,031	0,077	7,7	6,16	0,924
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	652	16,525	7,78	84,768	477,249	0,306	0,31	40,7	105,08	5,353
	Уплотненный полдник										
16,1	Сырники из творога	120	8,88	4,248	10,512	114	0,072	0,288	0,264	171,828	0,84
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный	27	2,376	0,432	12,312	63,72	0,063	0,027		12,6	1,404
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	375	16,973	9,805	77,117	461,02	0,261	0,51	165,46	296,601	6,721
	Итого за день:	1 517	46,828	28,705	200,875	1 246,986	0,738	1,217	208,326	918,617	13,028
	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: 204,5 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.